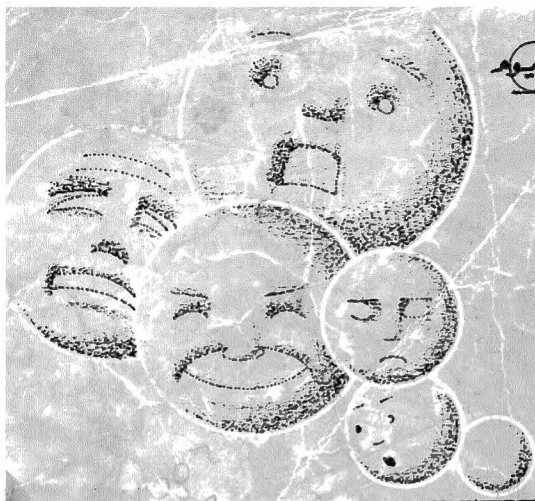


الكتاب اليوم



962 551

أسرار... في حياتك

دكتور عادل صادق

ثقافة اليوم وكله يوم
يصدر عن مؤسسة أخبار اليوم

كتاب اليوم

رئيس مجلس إدارة

موسى صبرى

رئيس التحرير

أمين محمد عدلى

نائب رئيس التحرير

عبد الغنى عبد السلام

مدير التحرير

مسئول فريد

العدد ١٣٥

مارس ١٩٧٨

ربيع الاول ١٣٩٨

الدواك : دار أخبار اليوم ٦ شارع

الصحافة ٩٧٧٧٧٧ هاتف

تلكس دول ٩٢٢١٥ - محلى ٩٢٢٨٢

الاشتراكات

لمجموعة الأولى - ج ٢٠٠٤ واتحاد البريد العربى والأفريقى

البريد العربى

لمجموعة الثانية ٣,٥٠٠ مائة دول العالم ..

لمجموعة الأولى ٣,٥٠٠ مائة دول العالم ..

البريد العربى

لمجموعة الثانية ٨,٥٠٠ مائة دول العالم ..

الصحافة بالقاهرة ٩٧٧٧٧٧/٩٧٧٧٧٧

إهداء ٢٠٠٧

الأستاذة/ عنان محمد أحمد

الإسكندرية

أسرار حياتك

دكتور عادل صادق

أستاذ الطب النفسى المساعد وطبيب عيون شمس

كتاب اليوم

مارس ١٩٧٨ ©

ثقافة اليوم وكل يوم

العدد ١٣٥ ©

يصدر عن مؤسسة أخبار اليوم القاهرة

القلاى
بريشة الفنان
حسين بيكار

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزى الانسان

هذا الكتاب اهديه الى نفسك .. الى ذلك العالم الغريب الذى دبرها
لا تعرف عنه كثيرا .. واذا ادعيت أنك تعرف عن نفسك الكثير
فاننىؤكد لك أن هناك الكثير أيضا مما لا تعرفه عن نفسك . أما
لأنك لم تحاول أو لأنك لا تريد أن تعرف .. بمعنى أنك تهرب من
المواجهة .. وهذا الى حد ما صحيح وضرورى .. لأنك انسان ..
أبوك عصي ربه وذل وأخطأ وكان جزاؤه أن خرج من الجنة ونزل الى
الأرض .. وأمك كانت مصدر الفسوبة .. ولو ظل آدم وحواء
يتذكران خطيئتهما لانتحرا .. ولهذا كان لابد أن ينسيا أو يتناسيا
.. ولو واجها نفسيهما بحقيقة فعلتهما والدوافع التى حركتهما
ليأكلا من الشجرة المحرمة - أى ارضاء نزوة على حساب طاعة الخالق
- لظلا يعانيان من الاكتئاب طوال حياتهما ، ولهذا تعودا على عمليات
الكبت والانتكار ليلودا عن نفسيهما مشقة المعاناة النفسية ..

ولا شك أن أباك آدم ظل يؤنب أمك حواء ، لأنها هى التى أغوته
وخرضته ، رغم أنه يتحمل نصف المسؤولية - فلا شك أن هذه

كانت رغبته ايضا - ولو كان قد واجه نفسه بهذه الحقيقة لنضاعف
احساسه بالآثم ولقتل نفسه . ولكنه اسقط على حواء الذنب كله ..
وظلت حواء حتى يومنا هذا تحمل ذنب شقائنا على الارض ..

ومازلت يا عزيزي الانسان تستعمل كل هذه الحيل الدفاعية
لتحمي نفسك من القلق والاكتئاب والانتحار .. فلقد ورثت عن
ابيك وامك كيف تنتاسي .. كيف تكبت .. كيف تنكر .. كيف
تسقط .. ولعل اخطرها الاسقاط .. بهذه الحيلة الاخيرة انت
تقمض عينيك تماما عن كل نوازعك ورغباتك التي تعرف انها
تتعارض مع القيم والدين .. تتعارض مع المجتمع .. ولهذا فانت
تسقطها على غيرك .. تهتمهم بها .. وبذلك تنجو من المواجهة مع
نفسك .. كل هذا يتم وانت لا تدري .. أى بعيدا عن عقلك
الواعي ، حيث يتولى عقلك الباطن كل هذه المهام . فهو الذى يحتوى
على كل المشاعر المكبوتة وعن طريقه تتم عمليات الانكار والاسقاط
.. واذا احس - أى عقلك الباطن - بعدم قدرته على مواصلة الكبت
والانكار والاسقاط .. اذا انهارت هذه الحيل الدفاعية فانه
يستعمل آخر اسلحته للذود عنك .. لحمايتك من نفسك .. بل
ولحماية حياتك من يدبك .. انه يفصلك عن نفسك تماما لتتسى
كل شي ، وربما يصل الامر الى ان تتسى نفسك .. نعم .. تتسى
كل شي ، اسمك وعملك وعنوانك . وتهتم بعيدا دون هدف .. انها
حالة الهستيريا الانفصالية التي تحميك من الاكتئاب والانتحار ..
وقد يلجأ الى وسيلة اخف حدة . وهي ان يجذب انتباهك بعيدا عن
نفسك . ويتحول هذا الانشغال الى جسدك ، فتفقد الحركة او
الاحساس او القدرة على الكلام او النظر .. انه يحول همومك
النفسية الى معاناة جسدية ، ولا شك ان عذاب الجسد ارحم من
عذاب النفس .

هكذا يا عزيزي الانسان هناك اشياء تتم فى نفسك - لا تدرك
عنها شيئا .. ساحاول فى هذا الكتاب ان اخذك الى المناطق
الجهولة المحرمة .. ونستبقى من هذه الرحلة التساقطة ان
اجعلك تقف وجها لوجه مع نفسك .. وتواجه نفسك بكل رغبةك
الشهوانية والمحرمة والتواني المكبوتة وكأنما بذلك تفقد جميع
الظلال على راسك .. وتبقى كل ما بقيه هو ان تطلعك على هذه
الحيل الدفاعية حتى لا تعرف شئ من نفسك .. ان تهرب من الوعي
الظلمة حتى لا تتهاوى .. اذا تلقينا النور .. ان التوجيه من
الآخرين نسمع لهم ولا سمعنا .. وحتى نكون لنا بصيرة وقدرة على

الرؤية الداخلية الى حدود ، فلا نفرق في الانسكار والاستقاط
والتسامي الكاذب فننقد بذلك الاتصال بالواقع ونعيش في عالم
الأوهام ونصاب بالانقسام الكامل ..

وسبحان الخالق في خلقه للإنسان .. فهناك أشياء يعلمها
الإنسان عن نفسه ويعلمها الآخرون عنه .. فبرى في نفسه الأشياء
التي يراها الناس فيه .. وهناك أشياء يعلمها الإنسان عن نفسه
ولا يعلمها الآخرون ، وهذه الأشياء قد يظل يجاهد حتى تظل خافية
عن الناس .. وهناك أشياء يراها الناس فيه ولا يراها في نفسه
.. وعشنا يحاول الناس أن يردوه ويلفتوا نظره ولكنه يعاند ويكابح
وينكر ويسقط .. فيقول لهم بل انتم كذا .. وكذا .. أما أنا
فبرى من هذا .. ثم هناك أشياء في نفس الإنسان لا يراها هو
ولا يراها الآخرون أيضا .

وسبحان الله مرة أخرى ، فمساحة الرؤية تختلف من انسان
لاسان .. وبذلك يختلف حجم ومقدار ونوع ما يستخدمه كل
انسان من حيل دفاعية ، ولهذا لا يوجد اثنان من البشر يطبقان
على بعضهما أو يتشابهان .. فكل انسان كتاب مستقل في
موضوعه وفي شكله .. واتذكر هنا حكاية لا انسأها عن طبيب
نفسى انجليزى .. كان بعد انتهاء محاضراته في الطب النفسى يقول
لتلاميذه : الذى حضر منكم هذه المحاضرات ولم يؤمن أو يزد إيمانه
بالله ، فهو لم يفهم بعد الطب النفسى .. ماذا كان يقصد الاستاذ
الانجليزى بهذه العبارة .. ؟

كان يريد أن يقول أن قدرة الخالق الاعظم تجلت في خلقه للنفس
البشرية .. فهذا الخالق الذى خلق بلايين البلايين من البشر
استطاع أن يميز كل نفس عن الأخرى ولو بفروق ضئيلة ..
لا يوجد اثنان متشابهان .. في بداية دراستى بكلية الطب ودخولى
المشرفة ودراستى لعلم الفسيولوجى (وظائف الاعضاء) تضاعف
إيمانى واحسست بقدرة الخالق عز وجل .. سبحان الله الذى خلق
الكبد والقلب والعين والاذن .. ولكن بعد دراستى للطب النفسى ،
اعترف أن عمق إيمانى قد زاد .. فقلوب البشر جميعا واحدة ..
أكباد البشر كلها واحدة .. كبد الإنسان من مئات السنين هى نفس
كبد انسان اليوم .. وكبد الإنسان الأمريكى هى نفس كبد الإنسان
الأفريقى .. نفس الخلايا .. ونفس التركيب .. ونفس طريقة
العمل .. ولكن النفوس اختلفت وتباينت .. ولا يمكن أن تتطابق
نفس مع أخرى تملأ ..

سبحان الخالق الاعظم ..

.. هذا الكتاب اهديه ايضا لك يا عزيزي الانسان .. الذي
تعذبت نفسك يوما بالمرض النفسي .. اهديه لك لانني اعرف تماما
حجم عذابك ومعاناتك .. فأقصى عذاب هو عذاب النفوس ..
وأقصى الامراض هو المرض النفسي .. وأنا اعرف كم أنت رقيق
وحساس .. كم أنت انسان .. فالمرض النفسي لا يصيب الا
مرهلي الشعور ..

وقد يقع كتابي هذا في يد الانسان صاحب الفضل على حياتي
ومستقبل .. ذلك الانسان الذي جعل مني طبيبا نفسيا ..
ومعلمة لاني لا اعرف اسمك بل حتى لا أتذكر ملامح وجهك لاني لم
التق بك الا لمدة عشر دقائق .. كان ذلك منذ عشر سنوات وكنت
قد بدأت ممارستي للطب الباطني ذلك الفرع من الطب الذي كنت
أحبه وأنا حديث التخرج .. وبالصدفة التقيت بك في ردهات
الستشفى .. وسألتك على علتك .. فقلت لي أنك تعاني من
الاكتئاب ، ولم أكن وقتها درست شيئا عن مرضك .. فقلت لك
بساطة : احمد الله أنك لست مريضاً بأحد الامراض الباطنية
كالضغط أو السكر .. مازلت أتذكر دموعك حتى الآن وأنت ترد
علي قائلا :

كنت أتمنى أن أكون مريضاً بالسرطان فهذا افضل وأهون من
الاكتئاب .. تسمرت قلماي واتسعت حدقتا عيني وأنا أتأمل وجهك
الباكى الحزين .. يا سبحان الله .. هل يوجد ما هو أشد قسوة
من السرطان .. ماهذا الاكتئاب العجيب الذي تفضل عليه السرطان

في دقائق قررت أن اغير مجرى حياتي .. أن أتعرف على هذا
العالم الغريب .. عالم النفس ومعاناتها .. أن أكون طبيبا للنفس
.. اذا كنت قد اخترت مهنة تخفيف الآلام ، وهي مهنة الطب ،
فلاتخصص في أشد هذه الآلام وطأة .. آلام النفس .

عزيزي الانسان .. وأنا اهدي هذا الكتاب الى نفسك .. فانا
اهديه بالذات الى أكثر مناطق نفسك ضعفا .. فلقد علمتني مهنتي
أن أحترم الضعف البشري .. أن أراه كشيء طبيعي في نسيجك
البشري لانك انسان .. خلقت من طين .. والذي خلقك يعلم
ما توسوس به نفسك .. ولقد خلقك حر الإرادة .. وخلق معك

الخبر والشر .. ولو كان قد خلق الخير فقط ، فما كان هناك داع
لأن يمتحك الإرادة .. لأنه لم يكن ليكون هناك خيار .. ولهذا
كانت قطعا تختلف عن الملائكة .. ولك دور مختلف .. وهذا هو
سر وجودك على الأرض التي نزلت إليها لخطيئة أبيك الأول وأما
الأول .. أن ضعفك ورتته من أول رجل وأول امرأة في الكون ..
وهذا الضعف يمتحن كل يوم وفي كل دقيقة .. وستظل تتارجح
بين الشك واليقين .. بين الفضيلة والذيلة .. بين الخطأ
والصواب .. بين الأمل واليأس .. بين الظلام والنور .. بين
الحقيقة والوهم .. كيندول الساعة تماما .. ومن خلال الشر ترى
الخير .. ومن خلال الخطأ ترى الصواب .. ومن خلال اليأس
ترى الأمل .. ومن خلال الظلام ترى النور .. ومن خلال الشك
والوهم سترى الحقيقة وستشعر باليقين .. فالنور ليس له معنى
لو تحديد أو حتى تعريف إلا إذا رأيته من خلال الظلام .. ولا تطمع
في أن تصل إلى اليقين التام والأمل الدائم وأن تمضي دون ما اهتزأ
في طريق الحق والصواب .. فهذا معناه أنك سكنت وتوقفت
كالبندول حين يعود إلى الوسط ويتوقف تماما .. فهذا معناه الموت
.. والحياة حركة .. كل شيء في الكون يتحرك .. وحركة الكون
لا تسير في خطوط مستقيمة حتى نشاط جسمك البيولوجي لا يمتد
في خطوط مستقيمة لأن هذا معناه أن تكون هناك نهاية لهذا الخط
يتوقف عندها كل شيء .

ولهذا كانت المعاناة النفسية ضرورية بل ومكتوبة عليك .. لابد
أن تشعر بالاكتئاب .. لابد أن تشعر بالقلق .. فهذا هو المقابل
للسعادة والاستقرار .. وهكذا يظل البندول متحركا تارة يميناً
وتارة يساراً .. تارة إلى الشك وتارة إلى اليقين .. تارة إلى الخطأ
وتارة إلى الصواب .. تارة إلى الاكتئاب والقلق .. وتارة إلى
السعادة والاستقرار ..

عزيزي الإنسان .. إن حيرتك هي نفس حيرة الأنبياء .. لم يكن
قلب موسى مطمئناً .. لقد أراد أن يرى الله .. وتجراً ورفع طلبه
إلى الله .. فتجلى ربك للجبل فجعله دكا وخر موسى صعقا .. وذبح
إبراهيم الطيور قطعاً صغيرة وأعادها الله إلى الحياة ليطمئن قلبه ..

عزيزي الإنسان .. لقد رغبت أنت بنفسك أن تحول الأمانة
حد أن رفضتها الأرض والسماء والجبال .. ولهذا كرمك الله
وبطلك ، وطلب من الملائكة أن تسجد لأبيك !

كرمك ومنحك ارادتك الكاملة .. تشيق طريقك .. تستمر ..
ولقد خلقتك وهو يعلم عز وجل ما توسوس به نفسك .. خلقت
وهو اقرب اليك من حبل الوريد ..

خلق فيك الجانب البيولوجي لكي تستمر .. مجرد الاستمرار
الحيواني .. فتأكل اذا جعت وتشرب اذا طمئت وتنام اذا تعبت
وتمارس الجنس لتتناسل .. وخلق فيك الجانب الوجداني لتحب
وتعاطف وتتسامح وتسمو فوق شهواتك .. وخلق فيك عقلك
وذلك قمة التكريم لتفكر وتأمل وتدبر .. لتصنع حياتك وتطور
نفسك وتحمي وجودك وتسعد بانسانيتك ، وانت تعبد الله وتتأمل
في قدرته عز وجل .

فانت لست حيوانا مقصورا على الوظائف البيولوجية ، ولست
ملاكا محروما من الوظائف البيولوجية .. فانت تملك الوجدان ..
وتملك العقل .. انت مزيج من الثلاثة .. وهناك تصارع بين
الثلاثة .. فهكذا كتب عليك الصراع .. وقال عنك الله :

« لقد خلقنا الانسان في كبد .. » وصدق احكم الحاكمين ..

عزيزي الانسان .. الى ضعفك .. الى قلقك واكتئابك
وحزرك .. اهدى هذا الكتاب .. وتعال نخض في رحلة الى
الضعف النفس ..

د - عادل صادق



هل الشخصية مكتسبة .. أم تورث ؟



وقد الطبيب النفسى جانرا أمام السلوك الانسانى .. وشغل
بين أوراقه وفى محله ليحدد أنماط هذا السلوك وسماته .. بل
وصلت أصابعه الى مخ الانسان ، لعله يثر على مراكز للشخصية
الانسانية .. هذا مركز التفكير ، وهذا مركز الانفعال ، وهذا مركز
التذكر ..

شرح الانسجة وحلل الخلايا ليعثر على كروموزومات الوراثة ..
تتبع الطفل منذ ولادته .. كيف ينمو .. كيف يفكر .. كيف
ينفعل .. درس البيئة وتأثيرها على الانسان .

وتعددت النظريات واختلفت وتباينت .. وظلت القضية دون
ما حل .. هل الشخصية مكتسبة أم تورث ؟ .. هل نرث الخجل
والانطواء والانانية والعدوانية أم نكتسبها من البيئة .. وركزت
الابحاث على التوائم .. وخاصة التوائم المتشابهة .. المؤيدون
للنظرية التكوينية الوراثة . لاحظوا أن التوائم المتشابهة أى التى
تأتى من بويضة واحدة تتشابه أيضا فى التوازن والسلوك .. بل
وتتشابه أيضا فى نوعية المرض النفسى . فإذا كان أحدهما شاذا صار
الآخر شاذا أيضا .. وإذا كان أحدهما مجرما صار الآخر مجرما
أيضا .. بل وتشابهها أيضا فى شكل الجريمة المفضل .. قتل أو
سرقة أو اغتصاب ..

ولم يكن تشابههما هو الذى أثار الدهشة ، بل كان اختلافهما
أكثر إثارة . فعلميا هما قد ورثا نفس الكروموزومات وما تحمله من
جينات .. وأيضاً شبا فى نفس الظروف البيئية .. ولكن فى نسبة
منهم ظهر التباين فى السلوك والميول أى فى سمات الشخصية ..
وإذا كانت البيئة هى العامل المحدد فى تكوين شخصية الانسان ،
فكيف نفسر الاختلاف فى شخصيات الاشقاء أو حتى التوائم الذين
نشأوا فى نفس الظروف وتعرضوا لنفس المؤثرات ، خاصة إذا
وافقنا على أن السنوات الخمس الأولى من عمر الانسان هى التى تحدد
بشكل نهائى عناصر شخصيته ..

تجراً العلماء فى السنوات القليلة الماضية وخرجوا علينا
بكروموزومات ذات شكل خاص وجدوها فى خلايا المجرمين .. قالوا
لنا نستطيع أن نتعرف على المجرم من خلال تحليل خلاياه ..
تجراً العلماء وعبثوا بمخ الانسان ، وقالوا نستطيع أن نغير فى
سلوك الانسان وعواطفه .. إذا أزلنا هذا الجزء من المخ (بالتدخل
جزء يسمى الامجدالا) أصبح المجرم انساناً طيباً وديماً ، واختفت
كل الميول العدوانية ..

وإذا أزلنا هذا الجسر من العصب الامامى للمخ اختفى التوتر
والاكتئاب .. وحتى هذه اللحظة لم يتفق العلماء .. فرغم كل
التقدم الهائل فى علوم الكيمياء والوراثة ودراسة البيئة والدراسات
النفسية مازال الانسان يقف حائراً أمام نفسه .. واعتقد أن حيرته
سوف تستمر طويلاً .. وسبحان الخالق ..

وحاول الطبيب النفسي أن يحدد سمات الشخصية الانسانية ..
 أي أبرز الصفات .. وأن يجمع هذه السمات ليحدد أنماطا
 للشخصية .. وحين اطمأن الى تصنيفته ، اذ به يفاجأ بانسان
 لا يستطيع أن يدرجه تحت أي من الانماط المتعارف عليها .. ولكم
 يواجه الطبيب النفسي هذه الحيرة في كل يوم وفي كل مكان ..
 فيسأل نفسه كيف أصف شخصية هذا الانسان .. هل أستطيع
 أن أمنحه لقباً محدداً .. هل هو شخصية انطوائية أم شخصية
 قهرية .. ويعود الى قائمة السمات التي تحدد كل شخصية ..
 فيجد أن هذا الانسان يجمع بين بعض سمات الشخصية الانطوائية
 والشخصية القهرية والشخصية الاكتئابية .

وخرج الطبيب النفسي من حيرته بقناعة مؤداها أن هذه الانماط
 التي وضعها هي انماط عامة لا تصنف خلق الله بدقة ، ولكن يمكن
 استعمالها اذا كانت بعض السمات في نمط معين واضحة تماماً ،
 أو أن أغلب هذه السمات متوافرة في هذا الانسان ويصبح حينئذ
 جديراً بلقب الانطوائي أو الانبساطي وإن الغالبية العظمى من البشر
 لا يمكن اخضاعهم لهذا التصنيف .

ما معنى كلمة شخصية .. ؟ وهل التعبيرات الشائعة التي تصف
 انساناً بأنه ضعيف الشخصية أو قوى الشخصية وانساناً آخر
 بأنه معدوم من الشخصية تعبيرات صحيحة علمياً .. ؟



ارفع القناع .. لتعرف حقيقتك !

الشخصية هي السلوك والتفكير والانفعال والمعادات والفلسفة الخاصة والاهتمامات وموقف الإنسان من الحياة .. ولكل انسان شخصية خاصة به .. أى لا يوجد انسان معدوم الشخصية . والغريب أن كلمة شخصية مصدرها لاتينى ومعناها القناع .. فقد كان بعض الممثلين على المسرح الاغريقى يلبسون أقنعة لتخفى عيوبهم الخلقية .. وبالتحديد كان أحدهم يعانى من حول فى عينيه وكان يلبس قناعا ليخفى هذا الحول .. فهل معنى هذا أن الشخصية هي القناع الخارجى الذى نلبسه لنخفي الحقيقة الداخلية ؟

نخفي حقيقة ما نفكر فيه وما نشعر به وبالتالي نسلك سلوكا مخالفا لما نريده حقا .. هل هي نوع من التكيف .. ؟ هل الازدواجية هي سمة الانسان وان خارجه لا يتم عن داخله ..

هذا موقف آخر يدعو الى الحيرة أيضا .. والسؤال الاهم هل ندرى نحن « لابسى الاقنعة » أننا نلبس اقنعة .. أو هل هذا القناع نلبسه بإرادتنا أى شعوريا .. أم أن عقلنا الباطن ينوب عنا بهذه الوظيفة . وبالتالى تكون الاقنعة على وجوهنا ونحى لا ندرى ..

هناك قناع على وجه كل منا .. ونحن ندرك نصف هذه الحقيقة أى نشعر أحيانا أننا نضع هذا القناع بانفسنا بأيدينا .. ولكن جزء آخر منه لا شعورى .. ولا نستطيع أن نستغنى عنه ..

بعض الشخصيات تصنع القناع كاد : تلبسه بأيديها ، وذلك يحدث فى قمة مواقف الكذب والخداع . هناك نوع التوكيد العجيبة

لا بد من الشخصيات عبر الطبيعية . وصاحبها نفس في حالة خفاق
للنفس وخفاق للآخرين ..

وهناك أيضا حالات صدق مع النفس .. وذلك حين تصد أيدينا
وترفع أجزاء من الجزء الشعوري من القناع .. ثم هناك حالات تنسج
بالصدق مع النفس والآخرين وهي قبة لحظات الصدق .

هل حاولت أن تعرف على شخصيتك .. تصال نحاول ذلك ..
ولا نحاول أن نحدد النمط الذي تنتمي إليه فقد تجد نفسك تجمع
بين سمات متعددة تنتمي لأكثر من نمط . والفائدة التي نحاول أن
نصل إليها معا هي أن نتعرف على أبرز هذه السمات ، وبهذا نعرف
فدراكنا وامكانياتنا . لحل هذا يتبع لك مزيدا من التكيف ، ويقفل
من حجم معاناتك . وذلك حينما ينسجم حجم تطلعاتك وطموحك مع
قدراتك النفسية . فمشكلة الإنسان المسنورة وصراعه الدائم هي حينما
تعارض تطلعاته مع امكانياته .. أى يسلك الطريق الخطأ .. وبهذا
يواجه بالاحباط والفشل .. فيهرب إلى أحلام اليقظة . أو يتهار تحت
وطأة الاكتئاب .. ورحم الله امرأ عرف قدر نفسه .. والمقصود
بالقدر هنا ليس الحجم ولكن النوع .. فليس هناك قدر كبير وقدر
صغير .. ولكن هناك قدرات مختلفة متنوعة .. وأن هذه القدرات
إذا تم استثمارها على الوجه الصحيح . عادت بالنجاح والسعادة على
صاحبها ..

وأنماط الشخصية التي ستعرض لها هي أنماط طبيعية .. أى
ليست مرضية .. ولا مكان لها في العبادة النفسية .. أنها تعانى
منع ، إذا تعرضت للصراع .. أو إذا اضطلمت بالناس ..



ولكنه لا يستطيع أن يقول لها .. احبك !

هناك نمط يعرف بالشخصية الانطوائية .. وهو الانسان الحجول الحساس الذى يميل الى العزلة ، بل ويفضلها ويهرب اليها بعيدا عن الناس .. سعادته مع نفسه وليست مع الآخرين .. حوار الدائم فى الداخل مع أفكاره ومشاعره ولا يمتد ذلك الى من حوله .. لا يعنيه أن يشارك الآخرين وأن يبادلهم الرأى والمشاعر .. حب الاستطلاع أو مانسميه بالسياحة داخل عالم الآخرين ، يفتقد اليه ورحلته الدائمة داخل نفسه ، وهو أيضا يقيم أسوارا عالية حول عالمه . فلا يستطيع أحد أن يطل عليه أو يتجول داخله ..

لذا فإن هواياته دائما من ذلك النوع الذى لا يحتاج الى طرف ثان .. كان يقرأ .. ويكتب ، أو يستمع للموسيقى ، أو يجلس أمام الميكروسكوب وليس أمام الميكروفون ليتحدث الى الناس .. وحتى اذا كان لاعب شطرنج ماهرا فهو دائما يلعب نفسه .

وقد نخطئ الحكم عليه فنقول انه لا يفعل ... الحقيقة أنه أكثر الناس انفعالا وتأثرا ، لأنه فى غاية الحساسية ، ولكن أجهزة التوصيل لديه رديئة .. لا يستطيع أن ينقل احساسه خارج حدود نفسه . حتى ولو وصل الى قمة الاحساس والانفعال .. يظل سنوات يحب ويتعب فى محراب الحب . ولكنه لا يستطيع أن يقولها لحبيبته .. تحاول عينه أن تنوب عنه . ولكن سرعان ماتخذله وتنخفض نظافته الى الأرض .. وقد يحاول لسانه مرة أن يقولها ، ولكنه سرعان ما يتحرك بشكل غير منتظم فيتلعثم .. وهنا يدق القلب بعنف وتسرع الضربات وترتمش الاطراف ويقفز العرق بفرادة على سطح جسده .. ولذا يعود فوراً الى وحدته وانطوائيته . مكتفيا قانعاً بأحاسيسه الداخلية ..

وغالبا ما يكون لديه احساس بالقناعة والرضا الذاتي اذا ترك وشأنه .. ان عالمه الداخلي يفتنه ولا يشعر بالاحتياج الى العالم الخارجى .. المشكلة انه لا يترك وشأنه غالبا ، اما لتعرضه لمواقف تتطلب منه ان يواجه الناس .. واما لتعرضه لمحاولات غزو خارجي من الآخرين ..

أذكر شابا كان سعيدا بشخصيته الانطوائية راضيا قانعا .. وأتاحت له شخصيته أن يتفوق دراسيا .. ولتفوقه عين معيدا في الجامعة .. وبحكم عمله كان عليه أن يواجه الطلبة وهو يلقي عليهم درسا عمليا .. وتعرض لازمة نفسية حادة لأنه واجه أصعب موقف في حياته في هذا اليوم .. لم يستطع أن يتكلم أكثر من ثلاث كلمات تلعثم بها لسانه . واحمر وجهه بشدة . وسقطت الطباشيرة من يده . وتصيب عرقا .. ولم يرحمه الطلاب فانفجروا ضاحكين ، وترك المحاضرة رأسا الى العيادة النفسية . هل هو مريض نفسيا ؟ هل يحتاج الى العقاقير أو العلاج النفسي ؟

الحقيقة أنه ليس مريضا .. فقط هو انسان ذو طبيعة خاصة له شخصية انطوائية .. هذه الشخصية لها امكانيات وقدرات خاصة يمكن أن تبدع اذا وجهت الى الطريق المناسب .. كانت الروشتة عبارة عن نصيحة بأن يترك هذا العمل .. وفعلنا اشتغل بمرکز البحوث .. جلس في معمله وبين كتبه ونجح فعلا .. وتفوق كما تفوق من قبل وزال عذابه حين عرف حقيقة الامر .. حقيقة نفسه .. وبدأ هو يوجه نفسه بدلا من أن يترك الظروف لتوجهه .. ان البداية الصحيحة هي أن تعرف قدراتك .. أن تتعرف على شخصيتك وأن تختار ما يلائمك .. ليس من الضروري أن يستطيع كل انسان أن يعمل صحفيا أو مديرا أو مستولا عن العلاقات العامة أو مندوبا لشركة تأمين أو مديرا للمبيعات أو الاعلانات ..

قد يفضل انسان في أى من هذه الاعمال وينجح كعالم أو باحث أو فنان أو في أى عمل لا يتطلب التعامل المباشر مع الناس . وتأتى بعد ذلك مشكلة العلاقات الشخصية .. ليس من الضروري أن يكون للانسان عشرات الاصدقاء والمعارف ، وأن يقضى وقته بين الناس ينفث عليهم وينفتحون عليه .. ليست هذه هي السعادة المطلقة ولا يعبر هذا عن التكامل في الشخصية .. قد يسعد الانسان بصديق واحد .. قد يسعد اذا جلس الى كتاب يقرأه .. والتعبير عن المشاعر تجاه الناس ليس من الضروري أن يأخذ شكلا مباشرا من خلال الكلمات المعبرة أو العارة .. بل لعل هذا أصبح غير مقنع .. أو غير كاف ولكن من الضروري بالقطع أن يجد الانسان وسيلة للتعبير والاتصال

.. ولا مانع أن تكون وسيلة هادئة ومتحفظة تتفق مع طبيعته ..
المهم ألا يستسلم لمزلقته التامة لأنه في احتياج إلى صديق وإلى زوج ..
وأيضاً تضطره الظروف أن يتعامل مع الناس حتى ولو
في الغضب المحدود - فهو لابد أن يتعامل على الأقل مع رئيس له في
العمل ..

إذا عرف الإنسان حدود شخصيته فإنه يستطيع بالممارسة والوقت
أن يجد الأسلوب والصيغة التي من خلالها يستطيع أن يتصل بالناس
بما لا يعرضه للمواجهة الحادة أو الصراع ..

والطب النفسي لا يستطيع أن يؤدي هذه الوظيفة عن طريق العقاقير
.. العقاقير تساعد فقط في الإزمات الحادة التي تتعرض لها مثل هذه
الشخصيات ، ولكن هناك نوعاً من العلاج النفسي يعرف « بالعلاج
المجمعي » .. إنها وسيلة لأن يلتقي الإنسان بالناس في مجتمع خاص
وتحت إشراف علمي يستطيع من خلاله اكتساب خبرات الاتصال
والتعبير ..

هذا النموذج الذي شرحته ليس من الضروري أن يكون موجوداً
بهذا الشكل المتفاقم .. وغالباً لا يكون هذا هو الحال تماماً .. فكل
منا يشعر بالحجل في بعض الأحيان إذا قابل مجموعة جديدة من
الناس ، أو إذا واجه موقفاً حرجاً .. والانطوائية قد تكون موجودة
بدرجات مختلفة .. فإذا تعود انسان ما على مجموعة من الناس
وعاشهم لمدة كافية ، فإنه يستطيع أن يتعامل معهم بطلاقة .. فقط
يواجه الصعوبة إذا تعرض للمواقف الجديدة .. هذه درجة من درجات
الانطوائية .. وقد يكون الإنسان انطوائياً في بداية حياته ، ولكن
بعد انتهائه من دراسته ومواجهته للحياة ، فإنه يكتسب خبرات جديدة
وقدرات تساعد على مقابلة المواقف بإحساس أقل من الاضطراب أو
الحجل ، ويكتسب مهارات خاصة في التغلب على خجله .. فالإنسان
قابل للتغير .. إذا استعرض كل منا شخصيته منذ عشر أو عشرين
سنة فسيفكتشف بالقطع أن تغييراً ما قد حدث فيه .. وأنه إذا كان
انطوائياً بدرجة ما في يوم ما ، فإنه استمتع الآن أن يتغلب على قدر
من انطوائيته ..

ولكن لا اعتقد أن انساناً يمكن أن يتغلب إلى النقيض .. بل أن
هذا ليس ضرورياً وليس مطلوباً .. فكل إنسان خلق لما قدر له ..
ولولا وجود مثل هذه النوعية من الشخصيات لما كان هناك علماء
وفنانون في العالم .. فهذه الانطوائية تمنحهم الوقت للتأمل والتفكير
والإبداع كما أن الانطوائية مرتبطة بالحساسية وإدراك الشعور وهذا
مطلب ضروري لأي إنسان مبدع .

حتى لا يلقى بنفسه من الدور الرابع !

هناك نمط ثان للشخصية يعرف بالشخصية القهرية أو الشخصية الوسواسية .. وهى فعلا قهرية ووسواسية .. أى أن وساوسها قهرية وتعبير « قهرية » هنا يصف سلوك هذه الشخصية مع نفسها ومع الآخرين .. فهذا الانسان يقهر نفسه ويلزمها بسلوك معين . وأيضا يحاول أن يلزم الآخرين بهذا النظام .. وهو صاحب تصور مثالى للأشياء والعلاقات .. والسلطة العليا للضمير ، فهو المحرك والمنظم لحياته الخاصة وفيما يحاول أن يفرضه على الآخرين .. ولا يمكن أن نطلق عليه بشكل عام أنه ملتزم فالالتزام قد يكون لأشياء غير صحيحة .. فهو يلتزم فقط ويلزم نفسه بكل ما يتفق مع المثل والقيم العليا .. ولذا فان الاحساس الدينى لدى هؤلاء الناس كبير .. ومصدر المنظومة التى وضعوها لأنفسهم وحاولوا فرضها على الآخرين والتعامل من خلالها هى التعاليم الدينية ..

وأسس هذه المنظومة .. الدقة .. النظام .. الامانة .. محاسبة الذات .. النظافة .. الاتقان .. تحمل المسئولية .. مراعاة حقوق الآخرين .. وأيضا عدم التنازل عن حقوقه .. فهو صلب لا يلين .. لا يجامل .. لا يتسامح مع مخطئ .. ولا يتنازل عن رأى اقتنع به . لأنه لا يصل الى رأيه الا بعد معاناة ودراسة وتدقيق .

كل شئ يمضى وفق نظام وخطة موضوعة باحكام .. وهناك ساعة معلقة فى كل من الاتجاهات الاربعة حتى تقع عيناه عليها فى أى اتجاه ينتظر اليه .. فكل شئ بميعاد ، والزمن محدد ، منذ أن ينهض من فراشه فى الصباح حتى يعود اليه فى الليل ، فهذا أيضا يتم فى وقت محدد وثابت لا يعيد عنه .

ومشكلة هذا الانسان تبدأ مع نفسه أولا .. فهو يحاسب نفسه على كل صغيرة وكبيرة .. ولا يتهاون مع نفسه ، قد يؤنب نفسه وقتا طويلا خطأ بسيط أو يراه الآخرون بسيطا يكون قد ارتكبه نحو انسان أو في عمله .. ومشكلته أيضا في التردد .. ولهذا فهو يقع في الحيرة دائما .. لا يتخذ قرارا فوريا .. ويقلب الامر على جميع أوجهه ، وقد يستمر هذا وقتا طويلا دون أن يصل الى قرار .. وتتفاقم المشكلة حينما يتعلق الأمر بالمواقف المصيرية كالزواج مثلا .. ولهذا فإن هذا الانسان لا يتزوج عادة الا في سن متأخرة ، لأنه يؤجل هذه الخطوة كثيرا لشدة تردده .

وتستطيع أن تتعرف عليه من ملامح وجهه المشدودة .. فهو في حالة توتر دائم .. مظهره .. مكتبه .. منزله .. كل شيء ينم عن نظام ودقة متناهية ، وطموحه لا حدود له .. دائما غير راض عن نفسه .. يحسب السنين بالانجازات التي حققها ..

وهو أيضا في مشكلة مع الناس .. لا يريد أحدا أن يخرج عن النظام والقانون واللوائح .. حتى اذا كان الامر لا يتعلق به فهو يثور ويعترض .. ويكون حازما في تطبيق النظام ولا يسمح بأي خلل .. يقرأ كل مذكرة تعرض عليه بدقة .. يلزم مرءوسيه بالانضباط التام في الحضور والانصراف .. وهذا هو نفس أسلوبه مع زوجته وأولاده، وعادة ما يكتسب الأطفال نفس السمات ، وبذا يتعرضون الى تأثير مضاعف من خلال الوراثة ومن خلال العامل البيئي .

والانسان القهري معرض أكثر من غيره للعديد من الامراض النفسية والعضوية .. ولعلنا نتوقع أنه عرضة للقلق النفسي ، وعرضة أيضا لمرض الوسواس القهري ، وهو مرض نفسي تسيطر فيه الافكار على المريض في شكل وساوس ، وهو يدرك عدم صحتها أو جدواها ، ويحاول أن يقاومها فلا يستطيع .. وقد تأتي الفكرة في صورة رغبة اندفاعية كأن يصرخ في الجامع أو الكنيسة أو يلقي بنفسه من الدور الرابع .. وأشهر الاعراض بين المرضى المصريين وسواس النظافة ، فيفصل المريض يديه مئات المرات رغم اقتناعه تماما بأنها نظيفة ، وعبثا يحاول أن يمتنع عن هذا ولكنه لا يستطيع .

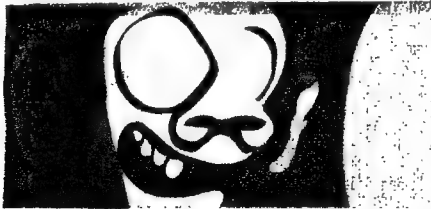
.. ونظرا لأن صاحبها في حالة قلق مستمر ، فإن الصداع يلزمه وخاصة الصداع النصفي . ويكون مريضا أيضا للاصابة بقرحة المعدة واضطرابات القولون ..

وهو يتعرض لكل هذا لأنه فى حالة صراع دائم مع نفسه ومع الآخرين .. فهو انسان يبغى المثالية ويتوخى الكمال فى كل شىء ، وهيهات أن يتحقق له هذا كما يريد ، وخاصة فى عالم تنوعت فيه الشخصيات .. ويقدر وضوح هذه السمات فيه وتطرفه فيها بقدر ما يتعرض للصراع والمعاناة .. ورغم معاناته فإنه لا يتغير ولا يلدن . والانسان عموما يتغير ولوبقدر طفيف مع الوقت، الا أصحاب الشخصية القهرية ، فإذا قابلته بعد عشر سنوات ستجد أنه لم يتغير .. ستجد فقط أنه حقق انجازات أسرع فى حياته العملية ، واتسعت دائرة معارفه بالاطباء ..

هذه الشخصية مطلوبة بل وضرورية فى بعض المهن ، فالطبيب يجب أن يتمتع ببعض سمات الشخصية القهرية ، وخاصة الدقة والتفكير المتأنى .. والعالم أو الباحث اذا لم يكن دقيقا وموسوسا ، فان أبحاثه ونتائجه ستكون محل الشك .. وأيضا الذين يتعاملون مع الأرقام يجب أن يكون لديهم قدر من الوسوسة .

ورغم أننا قد نضيق أحيانا بمثل هذه الشخصية ، وخاصة اذا كان لنا تعامل مباشر معها ، الا أنها تكون محل ثقتنا ونطمئن اليها اذا اعتمدنا عليها أو أوكلنا اليها بأى عمل .. وأيضا فى العلاقات الشخصية فإنها تكون محل ثقة وتقدير لأن من أبرز سماتها الصديق والإمانة ..

هذه الشخصية لاستتريح الى أى انسان .. فقط تتوافق مع انسان له نفس السمات .. ولعل هذا هو من أحد أسباب ترددها فى الزواج لأن صاحبها يعلم أنه لن يريح ولن يستريح مع أى انسان ، فالانسان ذو الشخصية القهرية غالبا ما يكون مستبصرا بطبيعته مدركا عيوبه قبل حسناته صادقاً أكثر ما يكون الصديق مع نفسه .



الجحيم لمن يتعامل معها



وما دمنّا قد تعرضنا للشخصية القهرية فلنتعرف على نمط آخر من الشخصيات يختلف في سماته تماماً عن الشخصية القهرية .. وتعرف بالشخصية الهستيرية .. هذه الشخصية تنتشر أكثر في النساء عن الرجال . ولفظ هستريا مشتق من كلمة « هسترم » وتعني في اللاتينية « الرحم » حيث كان الاعتقاد أن مرض الهستريا مقصور فقط على النساء ، ويحدث نتيجة لانقباضات غير طبيعية في الرحم .. وإذا تعرفنا على سمة واحدة من سمات هذه الشخصية فأننا بدون شك لن نجد صعوبة في التعرف على بقية السمات . فهي كلها مرتبطة ببعضها تماماً، مثل ارتباط انسجام جميع سمات الشخصية القهرية .. فهناك صلة تجسج بين النظام والنظافة . بين الصدق والأمانة والضمير المتيقظ بين الثبات على الرأي والتأني في الوصول إلى هذا الرأي ..

ومن البديهي أن تنوع جميع السمات مع بعضها ، لأن وجود
سمتين متضادتين يعنى حالة من الانقسام العقلي .

في حالة الشخصية القهرية يعاني صاحبها أضعاف معاناة من
يتعاملون معه . أما الشخصية الهستيرية فانها تحيل حياة من
يتعاملون معها الى جحيم . بينما لا تتعرض هي الى أى قدر من المعاناة ،
لأنها غير مستبصرة بطبيعتها ، ولأن من أبرز سماتها الانانية . كما
أنها غير قادرة على الارتباط الوجداني العميق . فالسطحية أيضا
سمة رئيسية ، وخاصة سطحية الانفعال ، بالرغم من أنها تبدو عكس
ذلك في مواقف الانفعال ، فهي تظهر التأثير الشديد الذي قد يصل الى
حد البكاء ، أو الفرح العارمة ، وتشعر معها بالدفء والتعاطف . ولكن
سرعان ما يفتر كل شيء ، وقد ينقلب الانفعال الى عكسه . فمن الحب
الشديد الى الكراهية الشديدة ، ومن الحزن الكبير الى عدم المبالاة .
فالانفعال الشديد يكون من على السطح فقط ، ولا يعكس الحالة الحقيقية
للوجدان الداخلي . ولهذا يفتر هذا الانفعال بسرعة . أو قد ينقلب
الى عكسه وبسرعة وبدون أسباب . ونستطيع أن نستنتج سمة
المبالغة والتهويل فأي موقف مهما كان بسيطا وعابرا تحوله الى موقف
درامي لكي تحدث تأثيرا في الآخرين . وسمة المبالغة والتهويل
مرتبطة بسمة الكذب .

ولعل الضيق الذي من الممكن أن تستشعره هذه الشخصية يكون
عندما تصبح بعيدة عن مركز الاهتمام . فهي تريد دائما أن تكون
محط الأنظار ومحور الاهتمام ، ولا تطيق أن يتجاهلها الآخرون .
لهذا فهي تبالغ أيضا في مظهرها ، وقد يصل أحيانا الى درجة غير
لائقة لا تتناسب مع السن . أو القدر الاجتماعي . وقد تتحدث
بشكل مثير أو غير ملائم ، وقد تفتعل حركات أو سلوكا يتسم أيضا
بالإثارة ، وذلك لجذب الاهتمام . ولهذا فقد توصف بأنها تتمتع
بالجاذبية الجنسية ، بالرغم من أنها تعاني في معظم الأحوال من البرود
الجنسي . وهذه الشخصية اذا كانت امرأة فانها تشير الكثير من
المشاكل في علاقاتها وبالذات مع الرجال ، وخاصة أنها تؤل كل
تصرف ناحيتها تأويلا جنسيا . وهي سريعة الزواج لما تبديه من
عواطف دافئة وحساس واهتمام بالمظهر ، ولكن سرعان ما يفتر كل
هذا بعد شهور وربما أسابيع قليلة من الزواج ، ويكتشف الزوج أن
المظهر الخارجي يختلف تماما عن الجوهر الداخلي . وأنه يعيش مع
انسانة متقلبة المزاج تهتم بمظهرها الخارجي ، وتهمل نظافتها الداخلية
ونظافة ونظام بيتها . تبالغ وتكذب وترهقه بمطالبها . لكي ترضى

ميولها الاستعراضية ، غير عابثة بقدراته وامكانياته لفرط أنانيته . .
ونستطيع أن نتوقع أيضا أن رأسها فارغ . والابحاث دلت على أن
أصحاب هذه الشخصية يتمتعون بحظ متواضع من الذكاء .

هذه الشخصية قابلة للإيحاء ، وهذا يحدث نتيجة للانفعال الشديد
المبالغ فيه وقد يصل الأمر إلى أن تنفصل تماما عن شخصيتها الأصلية ،
وتندمج في شخصية أخرى كالمثل الذي يجيد دوره وينسى تماما على
المسرح شخصيته الأصلية ، ويعتبر هذا قمة نجاحه .

وأمام الضغوط التي تتعرض لها وعدم قدرتها على مواجهة المواقف
بموضوعية تموزها ، فإنها تصاب بالإعراض الهستيرية المرضية ، وهذا
يتم على مستوى لا شعوري . فتصاب بفقدان الذاكرة المؤقت ، والذي
يتعلق غالبا بفترة زمنية معينة ، أو قد تشرذم بعيدا عن المكان الذي
تميش فيه ، وتنسى اسمها وعنوانها وكل حياتها السابقة . ومن
لشهر الأعراض الإغماء الهستيري الذي يثير الذعر فيمن حولها . . وقد
تحدث الأعراض الهستيرية على هيئة شلل مؤقت في أطراف الجسم
أو فقدان القدرة على الكلام أو السمع أو الرؤية . .

هذه الأعراض إذا حدثت تعبر عن حالة من العجز وعدم القدرة على
الصمود والتعامل بشكل موضوعي مع العالم الخارجي . . انهزام
لكل أسلحتها الدفاعية وقدرتها على التأثير . . وهنا لا يوجد إلا الهروب
أما بالانفصال عن الذات الحقيقية العاجزة ، أو اللجوء إلى الشكل
العضوي للمرض ، لعل ذلك يحدث التوازن والتأثير المطلوب . . ولعل
هذا موقف أي إنسان مهزوم تموزه البصيرة والقدرة على تقدير الموقف
مع احساسه بعجزه ومسئوليته عن هزيمته . .

وكل إنسان معرض للهزيمة . . وسسلوكة بعد ذلك يتوقف على
وصيئته من الموضوعية . . أي نضجه الفكري وكذا نضجه الوجداني
. . فهذا النضج يجعل الإنسان قادرا على المواجهة الصادقة مع نفسه ،
ولهذا يعلن فوراً عن مسئوليته ، لا عن تخاذل واستجلابا للعطف ،
ولكن ليبدأ فوراً في إعادة حساباته ومجابهة الواقع الجديد ، بدلا
من أن ينسحب من الميدان عن طريق النسيان الهستيري ، أو الانفصال
عن ذاته أو البكاء والصراخ والبقوط في غيبوبة هستيرية . .

وهذا السلوك ممكن أن نراه على مستوى الأفراد ومستوى الشعوب
. . فالصراخ والعيول وهستيريا البكاء والتشنج في مواقف الموت
أو الفرح العارم والصخب في مواقف الانتصار (في ملعب الكرة
مثلا) هو أوضح تعبير عن عدم النضج الانفعالي والسطحية الفكرية
. . وهذا بلاه قد تصاب به الشعوب أو بالأصح قطاعات كبيرة من

الشعوب ، وذلك بلا شك مرتبط بأسلوب التنشئة وانتشار الامية بدرجاتها ابتداء من أمية التعليم الى أمية الثقافة ..

أسلوب التنشئة يساهم في تكوين الشخصية ، وخاصة الشخصية الهستيرية والشخصية غير الناضجة انفعاليا ، وذلك بتأخير سن الفطام ، أى يخلق سمة الاعتمادية وعدم تحمل المسئولية . ويظل الانسان طفلا مهما تقدم به العمر .. طفلا في انفعالاته وتفكيره وسلوكه ..

وتعبر « عدم الفطام » تعبير علمي رغم أننا نستعمله أحيانا حينما نصف انسانا بقولنا أنه لم يفطم بعد ، وأيضا نصف به شعوبا ، فنقول أن هذا الشعب لم يفطم بعد .

هذا الانسان لا يرى الا موقع قدميه ، فهو يفتقر الى البصيرة والى بعد النظر ، وبذلك يصبح عاجزا عن التخطيط .. وإذا كان هذا هو حال شعب من الشعوب ، فإنه يفتقد الى الرؤية المستقبلية ، فتصبح مشاريعه قصيرة الاجل ، لتحقيق الاغراض القريبة والرغبات العاجلة الملحة ، بينما نرى أن الجماعات والشعوب الناضجة ترسم أهدافا ترمي الى تحقيقها بعد مائة أو مائتي عام ، وهي تعلم أن الثمار لن يجنيها الا الاحفاد أو أحفاد الاحفاد .. وهذا النضج يورث بالضرورة الى كل جيل ، ولهذا فإن كل جيل يجنى ثمار أجيال سبقته ، ويخطط ويعمل لتجني أجيال بعده ثمار أخرى .

والام اذا كانت شخصية هستيرية ، فإنها غالبا ما تورث هذه الصفات الى أبنائها وبناتها .. هذه النوعية من الوراثة ليست عن طريق الخلايا ، ولكن عن طريق أسلوب التنشئة ..

وإذا كانت الشخصية الهستيرية أكثر انتشارا في المرأة عن الرجل ، فهذا لا يرجع الى أسباب بيولوجية ، وإنما يرجع الى أسباب تاريخية اجتماعية ، جعلت المرأة تأخذ الجانب الاعتمادى السلبي ، فأصبحت أكثر استعدادا وعرضة لاكتساب سمات الشخصية الهستيرية .. وهذا ما تحاول المرأة العصرية أن تفلت منه ، وذلك بأن تهتم بثقافة رأسها أكثر من اهتمامها بالباروكة ، وتحملها بجديّة مسئولية العمل وقيامها بدور ايجابي في تربية أطفالها فكريا ووجدانيا ، متمدية الدور التقليدى الذى كان يقف عند حد تلبية الحاجات البيولوجية والخدمات المعيشية لأطفالها .

لا يوجد علاج للشخصية الهستيرية .. وأعراض مرض الهستيريا ، سواء اذا كان فقدان ذاكرة أو شللا ، ممكن ازلتها فوراً أو تخفى هي أحيانا تلقائيا ، ولكن سرعان ما تعود مرة أخرى وفي أشكال

متعددة ، ولهذا فان دور الطبيب النفسى ليس أساسا فى علاج الاعراض . وانما فى حل الصراعات التى تعرض لها المريض . . . ويجب شرح أبعاد الحالة لأهل المريض ، وأن هذه الاعراض تحدث على مستوى لا شعورى . أى لا يد للمريض فيها . ولكن لا تشكل أى خطورة سواء اذا أصيب المريض بالشلل أو فقدان الصوت أو الذاكرة ، أو اذا أصابته نوبات متكررة من الاغماء . . فكلها كما ذكرنا أعراض مؤقتة تزول ثم تعاوده مرة أخرى ، ما دام أن الصراع قائما . . وأحيانا يحاول المريض الانتحار أكثر من مرة ، ولكنها تكون محاولات غير جادة ، الهدف منها جذب الانتباه اليه . .

الشخصية غير الناضجة انفعاليا ، نمط آخر من الشخصيات تحمل بعض سمات الشخصية الهستيرية ، وأبرز هذه السمات الانفصال الزائد فى موقف لا يستدعى هذا القدر من الانفصال . . فهو يثور بحدة ويشتم ، وقد يكسر أى شئ تقع عليه يديه لمجرد كلمة توجه اليه ، ولكنه سرعان ما يهدأ ويعود الى حالته الطبيعية ، ويندم على ما بدر منه من تصرفات ، وعادة ما يصفه الناس بأنه انسان « طيب » ، يثور بسرعة ، ولكنه يهدأ سريعا أيضا . . وعدم النضج يشتمل على حجم الانفعال الداخلى ، وأيضا أسلوب التعبير عنه . .

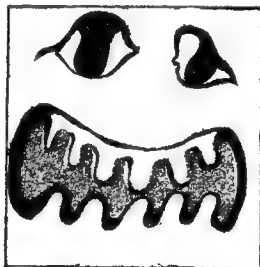
فحجم الانفصال يكون أكبر من حجم الموقف . وكذلك طريقة التعبير عن الانفصال تكون زائدة ومبالغ فيها ، وغير لائقة اجتماعيا ، وأحيانا أخلاقيا اذا تطور الامر الى السباب والضرب . . هذا الانسان يصف نفسه بأنه حساس . . ولكنها فى الحقيقة حساسية مرضية تنم عن عدم موضوعية ، وعدم القدرة على التحكم فى انفعالاته وسلوكياته وهذا يعنى أن نموه الوجدانى والفكرى أيضا قد توقف عند مرحلة الطفولة . . فالطفل اذا انتزعت من بين يديه اللعبة أو عاقبته ، فهو يبكى ويثور . وقد يخطب رأسه فى الحائط .

قد نشعر بعدم الارتياح تجاه الشخصية الهستيرية والشخصية غير الناضجة انفعاليا ، ولكنها شخصيات غير مرضية بمعنى أنها لا تعسانى مرضا معينا يستدعى العلاج فى العيادة النفسية . . مشكلاتها عدم التكيف وعدم قدرة الآخرين على التكيف معها . . وهذا هو مصدر المشاكل فى العلاقات الشخصية ومصدر الاحتكاك . . مصدر التصادم بين الناس بعضهم ببعض . . هذا يحدث حينما تكون هناك لغة مشتركة . . أرضية مشتركة . . أسلوب فى التفاهم . . حدد المعالم واضح الاهداف . . فكل انسان يبنى وجهة نظره وموقفه من الاشياء . والناس من خلال رؤيته الخاصة ، وهى رؤية خاصة جدا

بالرغم من أننا جميعا لنا عيون وآذان ترى وتسمع نفسى الاشياء ..
ولكن هذه الاشياء تتشكل بطريقة أخرى في فكر الانسان ووجدانه .
ولهذا قد يأتى سلوكه مختلفا تماما عن سلوك انسان آخر تعرض
لنفس الموقف ..

ولهذا لا يمكن أن تتوقع سلوك انسان أو رد فعله . الا اذا عرفنا
سمات شخصيته .. هذا يساعدنا كثيرا على التكيف . لان الحياة
تحتّم علينا أن نعيش مع الناس .. وبعض الناس يرتبط بهم مدى
الحياة .. والتكيف معناه أن سلوكنا وردود أفعالنا نبنيها على مدى
فهمنا لطبيعة شخصية الانسان الذى نتعامل معه .. معناه أن نقبل
ونتعاشى فى ظل حد معين من المعاناة . وأن نسعى باستمرار الى
تقليل حدة الصراع وتخفيف التوتر بهدف خفض المعاناة الى الحد
الادنى . وهذا يتطلب قدرا هائلا من الاستنبصار أى فهم الذات .
ونضجاً انفعاليا للتحكم فى الانفعال وضبطه وتوجيهه . بناء على ادراك
موضوعى وفهم لطبيعة البشر الذين نتعامل معهم .

هذا الكلام عبارة عن « روشنة » أكتبها لمن تحتّم عليهم الظروف
الحياة مع انسان هسئرى أو انسان عر ناضج انفعاليا .



احترس .. جهاز السعادة توقف

قائمة أنماط الشخصيات طويلة .. وكل نمط يحتاج الى كتاب مستقل .. ويجب أن نمضي لتتعرف عليها جميعا ، لعلنا نزداد استبصارا أى قدرة على رؤية الذات بشكل أوضح ، ولعلنا أيضا نزداد قدرة على رؤية من حولنا وفهمهم ، فقد يساعدنا هذا على مزيد من التكيف فى رحلة الحياة ..

هل قابلت انسانا انبساطيا .. وهل قابلت انسانا اكتئابيا .. وهل قابلت انسانا يجمع بين هاتين الشخصيتين .. أى له فعلا شخصيتان تتناوبان مع بعضهما فى فترات تتراوح بين أيام وأحيانا شهورا قليلة ، ونعرف هذه الشخصية فى الطب النفسى بالشخصية « الدورية » ..

هذه ثلاثة أنماط من الشخصية وثيقة الارتباط ببعضها .. ولنبدأ بالشخصية الانبساطية .. انه انسان يشع بالدفء .. له حضور دائم .. ينتزع منك الابتسامة .. وهذه الابتسامة ليست مجرد تحريك لمعضلات الوجه ولكنها منبعثة من الداخل .. أى أنها تعبير عن حالة ابتهاج داخلي .. فهو انسان دائم الابتسام ، وقادر على نقل هذه الابتسامة الى وجهك كنوع من العدوى تسمى بـ «عدوى المرح» أو «عدوى الابتسام» .. اذا التقى بك لابد أن تكون بداية الالتقاء نكتة أو عبارة ساخرة ، ولا مانع من أن يسخر من نفسه بحكاية طريفة ، ودائما معه فكرة جديدة .. مشروع جديد .. وجهه يشع بالحيوية ، والحماس يلزمه طول الوقت ، فهو قليل التعب .. لا يتسرب الملل الى نفسه .. ولا يعرف معنى اليأس .. الحالة الوحيدة التي يصاب فيها بالملل حينما يكون بمفرده .. لابد أن يكون فى وسط الناس .. ان جهاز السعادة الداخلى لديه يتوقف

من الارسل اذا جلس وشأته .. انه يستمد ابتهاجه وانيسماطيته من الناس ، ثم يعيد اشعاعها على الناس . اذا وفرت له كل أسباب السعادة في جو بعيد عن الناس ، أى في جو ترتفع فيه نسبة الاكسجين فانه يشعر بالاكثئاب .. انه في احتياج الى ثاني أكسيد الكربون الذى يخرج من أنوف الناس .. وكلما ازدادت كمية ثاني أكسيد الكربون أى كلما كثر الناس حواله ، ازدادت مسماذته وابتهاجه .. قلبه دائما مفتوح على الناس .. يحكى كل شيء عن نفسه .. يشارك الناس أفكارهم ومشاعرهم .. دائما يبدأ بنفسه .. يشجعك على أن تقول له عن نفسك . تستطيع أن تصادقه من أول دقائق تلتقى به ، ويكون صادقا في مشاعره .. لا يوجد قناع على وجهه .. يصفه الناس بأن قلبه كبير .. والغريب أن بطنه كبير أيضا ، فهؤلاء الناس عادة يميلون الى البدانة .. واذا عاشرتهم وفهمته لا تغضب منه اذا وجه اليك نقدا .. فهو لا يقصد السخرية أو الاستهزاء .. فالصراحة سمة من سماته ..

اذا جلس الى مجموعة من الناس كان هو المحرك لها .. يدير دفة الحديث .. يقترح أفكارا جديدة .. ينظم برنامج العمل أو يحدد مشروع سهرة أو رحلة ، وهو لا يعمل ذلك رغبة منه في القيادة والتحكم ، ولكنها طبيعته التى تفرض ذلك .. وعادة ما تتقبل منه المجموعة ذلك ، ويفتقدونه اذا غاب عنهم ..

تتجذب هذه الشخصية الى نوعية معينة من الوظائف وتنجح فيها وخاصة اذا كان فيها تعامل مع الناس .. فهو يبرع كمستول عن العلاقات العامة أو مندوب للدعاية فله قدرة فائقة على الاقتناع .. ينجح كصحفى أو كسياسى أو مدرس .. فهو يصل الى الناس عن طريق قلوبهم وبالتالى يسهل عليه الوصول الى عقولهم ..

هذا الانسان نجده بجانبك في وقت الازمات .. وهو يستمد بوقوفه بجانب الناس في وقت أزماتهم ليخفف عنهم .. ولهذا فان وجود هذه الشخصية ضرورى للحياة .. ليدفع تيارها الذى يركد أحيانا .. ان لديهم القدرة على تحريك الاشياء ودفعها ..

نصاب أحيانا بالملل بالفتور .. وبالتوقف .. بعدم الرغبة في عمل شيء .. نتناوبا حالة من الاستسخاف لما يدور حولنا .. احساس بالبرودة بسس عقولنا ووجداننا دون ما سبب .. ربما هذه طبيعة الحياة أن نركد في أجزاء من دوراتها .. وربما - وهذا مؤكد الى حد ما علميا - يحدث هذا لنا نتيجة لاختلال في الدورة البيولوجية للهرمونات في أجسامنا في خلال الأربع والعشرين ساعة .. فالقادة الكثرية التى

نفرز مادة الكورتيزون يزيد نشاطها في أوقات معينة من اليوم ، وخاصة في الصباح المبكر ، ويصاحب هذا بعض الفتور وهبوط العنويات ..

إذا حدث وأنت ذاهب الى عملك صباحا ومعك هذا المزاج الهابط وقابلت هذا الانسان الانسائي ، فانه سوف يشع عليك مرحة وتفاؤله .. سوف يشع عليك اللفء ويحرك داخلك بالابتهاج ، وقد تشاركه الضحك بصوت مرتفع كما يفعل هو دائما ..

ولعل هذه الحكمة في خلق هذه النوعيات المختلفة من الشخصيات .. لكي يحدث التفاعل .. لكي يكون هناك اتصال وحركة . لكي يشعر الانسان بالاحتياج النفسي لانسان آخر .. والحياة محتاجة الى نوع من الناس يحمل ويحافظ على شعلة الحماس .. الى من يبدأ شيئا .. يقول شيئا .. يقترح جديدا يدفع العجلة اذا توقفت ، وكل مجموعة لابد أن يكون لها قائد يمسك بالدفء ويحركها .. يملك زمام المبادرة .. يملك قدرة الاقناع والتأثير ..



.. أيضا الحزن .. يعدي !



وكما أن هناك أنسانا يرى الحياة باللون الوردي فهناك انسان
آخر يقلب اللون الرمادي على كل ما يراه .

ورغم أن صاحبها يوصف بالشخصية الاكتئابية إلا أنه ليس مصابا
بمرض الاكتئاب .. فالإكتئاب مرض يسبب أعراضا نفسية أو عقلية
واضحة بالإضافة الى أعراض جسدية .. أما في الشخصية الاكتئابية

فهناك شعور بالحزن أو الشجن .. هذا الاحساس يلزمه أغلب الأوقات . وربما طول حياته ، ويتعكس هذا على سلوكه وعلاقاته واهتماماته .. فهو ذلك الانسان الذي يميل الى الموسيقى الحزينة .. لا يستمتع بالجو الصახب أو المرح .. أفكاره تميل الى التشاؤم .. نادرا ما تملو وجهه ابتسامة أو يضحك من أعماقه .. وإذا فعل فسرعان ما تتوقف الضحكة ويحس أن شيئا يمنعها من الداخل ، وكان يدا تمسك بقلبه حتى لا ينسى نفسه ويفرق في الابتهاج ويتبعد عن مزاجه المفضل وهو الحزن .. وكأنه يستكثر على نفسه أن يمرح ويسعد .. وكأنه يستعذب الحزن والشجن .. وقد يصاب بالدهشة حين يغمره الفرح في موقف لا يملك فيه الا أن يفرح أو يسعد ، كان يتحقق له أمل أو رغبة ينتظرها بقلق ، أو تفاجئه السماء بمكافأة لم تكن في حسبانته .. ينهش لانه أحس بالفرح ، ويشعر بحالة من الاستغراب وكأنه من المفروض الا يبتهج ، فهذه حالة غير طبيعية ..

والغريب أن احساس الابتهاج الذى قد يفاجئه رغم ارادته ربما يصاحبه احساس بعدم الارتياح .. فهو اعتاد على الاحساس بالحزن ، وربما أصبح يستعذب هذا الاحساس ، وأحيانا يتفاقم احساس الحزن لديه وتهبط معنوياته الى حد كبير ، ويكاد يقترب من حالة اكتئاب حقيقية ..

هذا الانسان تستطيع أن تتعرف عليه من ملامح وجهه التى تكون أحيانا غير معبرة أو تبدو حزينة .. وأكبر جزء يعكس أحزان الانسان هو العينان .. مشيته فيها ثقاقل .. اهتمامه بمظهره محدود .. حماسه للأشياء مفقود .. يميل الى الصمت اذا كان فى وسط مجموعة .. يتبعد عن التحدى والمنافسة ، ولا يسعى الى الأشياء ، بل يترك الأمور تسير دون تدخل فعلى أو إيجابى منه .. وربما صاحب هذا بعض الاحساس بعدم الثقة بالنفس ، والتقليل من ذاته ، وشعوره بعدم أحقيته لما هو فعلا يتمتع به .. ويصاحب ذلك أيضا احساس بالزهد .. فليس لديه اهتمامات أو رغبات مادية ، فهو لا يعنيه أو لا يسعده المال أو اللبس أو الطعام الجيد .. تستوى عنده الأشياء ، وقد يهتم هذا الانسان أحيانا بالسلبية أو الضعف ، ولكنه فى حقيقة الأمر يكون زاهدا لا يتكالب ولا يتصارع وبالتالي لا يحقد ولا يغير .. وإذا كان هناك استسلام فهو استسلام للواقع وللحياة عامة ، والتى يراها لا تستحق العناد والجري ، وإنما هى تمضى الى نهايتها المحتومة ، وهى الموت .. والموت يشغل باله كثيرا ولا يرى فيه شيئا مزعجا بل نهاية طبيعية وأحلا به فى أى وقت ، بل وربما يراه

شيئا محببا أو مرغوبا فيه . وخاصة فى الفترات التى يتعرض فيها للاكتئاب ..

بعض هذه الشخصيات يكون لديها الحس الفنى .. ليس من الضروري أن يكون موهوبا ومبدعا ، ولكنه يتذوق الفنون فى أى من أشكالها . وبالذات التى يغلب عليها الطابع الحزين .. وإذا كان فنانا مبدعا فهو قليل الانتاج . ويغلب على أعماله أيضا الطابع الحزين .. فإذا كان رساما فالوانه تميل الى القتامة والوجوه حزينة .. وإذا كان كاتباً فالمضومون تشاؤمى والنهايات مأساوية .. وإذا استمعت الى ألقانه اذا كان موسيقارا فأنها تثير فى نفسك الحزن والشجن .. وكما أن المرح معد ، فأیضا الحزن معد .. وإذا جلست اليه واستمعت له ربما نقل اليك الاحساس بالحزن .. ولكن أبدا لا تشعر معه بالنفور أو الضيق ، فهو لانه انسان حزين فهو رقيق . أو لانه انسان رقيق فهو حزين ..

الاحساس الرقيق المرحف لابد أن تكون فيه لمسة حزن .. لابد من غلالة رقيقة من الشجن لای وجدان رقيق .. وكما أن الحس الحزين حس رقيق ، فهو أيضا حس ذكى .. هذا الحس له قدرة على النفاذ الى ^{٤٠} حقائق الاشياء الى الحقيقة .. انها درجة أعمق من الوعي ! والفهم ، ولو أنها رؤية رمادية الا أنها رؤية فيها صدق وواقعية ونفاذية .. والانبساطية والحماس والحيوية أشياء ضرورية تدفع عجلة الحياة ، ولكن الحس الحزين الرقيق الذكى ضرورة لفهم الحياة .. لسبر الاغوار .. للتأمل الدقيق دون عجلة .. ولا أعتقد أن فنانا يمكن أن يبدع بدون أن يكون حزيناً .. ان الانغام والخطوط والالوان هى عناصر فى متناول كل يد ، ولكن نسجها صعب .. نسجها يحتاج الى أعلى درجات الحس النافذ المتأمل .. الحس الرقيق .. وهذا لا يملكه الا انسان حزين .. وكما أن الحياة تحتاج الى الشخصية الانبساطية ، وكما أننا نسعد فى حضور انسان انبساطى ، فالحياة أيضا تحتاج الى الشخصية الاكتئابية . نحن أيضا نحتاج الى الانسان الحزين لنهتدى من خطوتنا ونعى الحقيقة بهدوء ، وندرك جانباً هاماً من الحياة وهو نهايتها ، ونقول لانفسنا حينئذ لم كل هذا التكالب والتصارع والتزاحم .. لم الاحقاد والاطماع .. فالرحلة ليست أبدية انها رحلة قصيرة ..

الشخصية الانبساطية تنتابها لحظات اكتئاب ، والشخصية الاكتئابية تنتابها لحظات مرح ، ولكن هناك نمطا عجيبا يعرف ، بالشخصية الدورية ، تنتابها فترة تطول أو تقصر من الانبساطية

يعقبها فترة من الاكتئاب .. وهكذا تظل في حالة متصلة من
التذبذب ، بين الانبساطية والاكتئاب . وينعكس هذا على سلوكه
وعلاقاته وعمله ، بل على منحني حياته بشكل عام .. فتارة تراه
سعيدا منشرحاً باسم متحمساً ، نشطاً ، وتارة أخرى تراه حزينا
ضجرا فاقرا .. وليس لتقلبه المزاجي أى ارتباط بمؤثرات خارجية
قد يظن أنها تؤثر عليه فتنتقله من الابتهاج الى الحزن أو العكس ..
فهذا يتم من داخله ثم ينعكس الى الخارج .. والمشكلة أن الانتقال
قد يحدث أحيانا بشكل حاد .. فقد تقابله يوما وهو منشرح
وسعيد ، فيقابلك بترحاب ويرتب معك مشروعات ويقترح أفكارا ،
ثم تقابله في اليوم التالي فيلقاك بفتور ويبدى عدم رغبة أو اهتمام
بمناقشة أو متابعة ما بدأه معك بالأمس .. وإذا كنت حديث
المعرفة به ، فقد تسخط عليه وتتهمه بالسخافة وعدم الجدية
أو الصديق .. وحتى من يعرفونه أو يعاشرونه قد يأتي عليهم وقت
يشعرون بالضيق أو الاجهاد ، فإذا كانت الصلة قوية وتربطهم به
المودة والحب ، فلن يكون هناك ضيق أو ضجر من التعامل معه ،
ولكنهم لا مفر من أن يصابوا بالاجهاد .. فهو حينما يكون منبسطا
ينقل اليهم أحاسيس الابتهاج والمرح ، ويستمترون على هذه الحال
لمدة ، حتى إذا جاءت الفترة الاكتئابية ، وهذا من الممكن أن يحدث
له بشكل سريع ، عكس هذا الاحساس عليهم بشكل مفاجئ ، وهذا
يعيب الجهاز العصبي بالاجهاد ..

وأصحاب الشخصية الدورية معرضون لمرض الاكتئاب الدوري
ومرض الهوس أو لكلا المرضين معا . ويسمى مرض الاكتئاب
والهوس الدوري ..

نظريته . . لا تثق في امرأة !

الشخصية التي ساقدها لك الآن شخصية غريبة وهي مصدر لكثير من المشاكل في حياتنا الخاصة والعامة . وليس عندي أمل في أن يتعرف على نفسه من خلال هذه الكلمات . . فهو لا يستطيع أو لا يقبل أن يرى نفسه مخطئا . . لا يقبل أى نقد فهو يرى نفسه دائما على صواب . . لا يوجد عنده أى استبصار ذاتي فهو مصاب بالعمى الكلي خاصة حينما ينظر الى الداخل .

ولأن ما بداخله يكون أحيانا مخيفاً ، فهو يجاهد أن يبقيه بعيداً عن عقله الواعي . . أن يظل مختزناً في عقله الباطن . . عقله الباطن مجهز بكل الوسائل الدفاعية للذود عن محتوياته . . لحمايته من المكاشفة الذاتية ، ولأنه يخشى من بعض التسرب فإن سلاح الاسقاط مشهور دائما . . هناك اسقاط مستمر لكل نواذعه على الآخرين . . يلصق بهم كل ما هو سيئ . . فهم المنافقون والكاذبون والخونة . . هم الذين تمتلئ نفوسهم شراً وحقدًا وعدواناً . . ولأن هناك ذعرا مستمرا من أن يضعف سلاح الاسقاط ، فإنه - أى عقله الباطن - يقوم بعملية تجميل زائفة لصاحبه . . يضع قناعا جميلا على وجهه . . ليس فقط لكي يراه الآخرون أمينا شريفا نزيها صالحا ولكن لكي يرى نفسه كذلك . . فإذا نظر الى المرأة تأكد أنه فعلا على حق ، فيدير ظهره للمرأة وتملكه الشجاعة للهجوم على الآخرين . . وهذا الهجوم ضروري في عملية الاسقاط . . ولا مانع من أن يأخذ الطابع العدوانى لأنه يخشى هجوما مضادا . . وهو دائما في حالة تحفز . . وتوقع هجوم الآخرين عليه هو توقع وهى يصنعه هو من خياله ، فذلك هو المبرر الوحيد لكي يسارع هو بالهجوم . . ومن هنا تبدأ المشاكل وتبدأ معاناة الآخرين معه . . ان كلمة

عابرة يؤولها على أنها إهانة له .. أى إشارة أو موقف أو سلوك عادي وبريء . يعتقد أنه مقصود به أو أن هناك نلميحاً غير مباشر عليه .. كل شيء له مغزى .. كل شيء موجه اليه .. ويفاجأ الناس به .. فهم لم يقصدوا شئينا ولم يخطر على بالهم المعاني التي جالها بخاطرهم .. وعيننا يحاولون أن يؤكدوا له حسن انهم وصدقهم البريء دون جدوى .. ويعتقد الناس انهم بذلك يظنونونه ، ولكنه في الحقيقة ليس بحاجة الى هذه الطمانينة .. أن ذلك يفزعه .. يجرده من سلاحه .. يريل المبرر لعدوانه وهجومه .. كلما أكد الناس على براءتهم ودافعوا عن أنفسهم . زاد قلعه وتوتره . وتبادى في هجومه وتشبث بموقفه .. وليست من الصعب إرضاءه .. لأنه لا يريد من أحد أن يرضيه . يطب خاطره . أنه يريد أن يقول له أحد أنت على حق .. أنك محق في رأيك في هؤلاء الناس .. أن ضائرتهم سيئة .. انهم يريدون الشر منك ..

شعر بالمرارة ويرداد غيظه اذا أجمع الناس على أن فلانا انسان طيب أو عظيم أو ذكي ، بينما هو له رأى مخالف في هذا الإنسان .. مبرر دائما يقلل من قيمة الآخرين بسببه أو أنهم .. ينتقدهم بشدة ..

هذه السمات يمكن أن تتضح أيضا اذا استمعت له وهو يناقش قضية أو موضوعا عاما لا علاقة له به .. افتراض سوء النية هو النسبة الغالبة .. الشك والتناورات والتوقع السيئ أشياء تجدها غالبية على تفكيره حينما يعلق على موقف أو يناقش مشكلة .. وهو له قدرة على التحليل وابداء الحجج والمبررات . يعطيك الإحساس بأنه على مستوى مرتفع من الذكاء .. وإذا صار هناك هجوم خفي عليه ومواجهته بسوء نيته وتفكيره المتلوى . يصبح مهددا بشرب بعض الحقيقة الى عقله الباطن ، وتسقط أجزاء من القناع الذي يلبسه . تنعكس المرأة بذلك بعض جوانب حقيقته ، حينئذ لينبرى العقل الباطن ويقدم له سلاحا جديدا للدور عن نفسه .. انه سلاح الغرور والإحساس بالمعظمة ويرد على لاني أذكى من كل هؤلاء .. لاني أجمع .. لانهم يخشون من قدراتي .. لاني أهدد مرأيتهم .. فهم لهذا يهاجموننى .. يحاولون النيل منى .. انهم يحقدونك .. وبذلك يتدعم أسلوبه في الإسقاط .. فهو في البداية يذم الناس الاتهامات فيسقط عيوبه هو عليهم .. وبته يري فيهم همة الأشياء .. فإذا أخذوا منه موقفا حقيقيا وبدوا يهاجمونه سهلوا له عملية إيجاد مبرر لإسقاطاته ..

هذا الانسان مشكلة فى أى موقع من مواقع العمل .. وأيضا
فى حياته الزوجية .. فإذا كان رئيسا فهو لا يرضى عن شئ أبدا ..
كل مرؤوسيه من وجهة نظره كسالى لا يتحملون المسئولية
ولا يفهمون شيئا .. هو وحده الذى يفهم .. دائما يقتل من
مجبوباتهم وينتقدهم بأسلوب سيئ .. وهو يسعد جدا بأن منصب
رئاسى ، فهذا يرضى غروره ويتيح له أن يتسلط .. لايقبل المناقشة
أو المعارضة ويستبد برأيه .. يتصيد الأخطاء لكل من يعمل معه.
ويعتبر فى أذلالهم .. وهو يسعد فى قرارة نفسه بأخطائهم وعلمهم
حتى يتحكم فيهم . وبذلك يسعد أن يمسك ذلة على كل من
يعملون معه ، لكي يكونوا دائما خاضعين له غير قادرين على مواجهته
.. ومكتبه دائما مفتوح لكل من يأتى ويهمس فى أذنه بوشاية ..
وينقل له حزبا ينقلون له الاخبار سواء كانت صادقة أو كاذبة ،
ولو كان بإمكانه لوضع أجهزة تصنت فى مكاتب مرؤوسيه ..
ولا مائن من أن يستعين بالسعاة أو صفار الموظفين لكي ينقلوا له
الاخبار .. أى أنه يخلق جهاز « جستابو » فى مكان العمل ..
وأقرب الناس اليه هم الذين ينافقونه .. الذين يكيلون اليه كلمات
المديح والتفخيم . فيزداد غروره واحساسه الزائف بالعلظة ..

وإذا كان مرؤوسا فهو دائم الشكوى .. دائم الاحساس
بالاضهاد .. يرى نفسه دائما أنه يستحق أكثر مما هو فيه ..
أى أنه أخذ أقل مما يستحق . وأن هناك حربا دائما ضده ..
وجميع الشكاوى الكيدية وغير الموقعة عادة تأتي من مثل هذه
الشخصيات .. ولهذا فهو أحيانا يسعى الى التخريب خاصة اذا لم
كن فى يديه أى سلطات ..

وهو يتبع نفس الاسلوب فى حياته الشخصية .. فهو ذلك
الزوج المتسلط المتعجرف الذى لا يسمح لزوجته بمناقشته أو
الاعتراض عليه .. لا يرضى عن أى شئ تفعله من أجله .. والشك
هو أساس حياته .. وهو صاحب نظرية لا تثق فى أى امرأة ..
« منذ أول يوم فى حياته الزوجية وهو يضع زوجته تحت المراقبة
.. يحاول فى البداية اجبارها على الاعتراف بماضيها .. ثم يسأل
عنها فى عملها ويتابعها فى الطريق ، ويلاحظ كلامها وضحكاتهما
ومظهرها .. أى تصرف منها يعنى فى نظره أنها كانت تقصد جذب
الانتباه اليها ، أو أنها على علاقة بانسان تبسط معه فى الحديث
.. وهو دائما يريد أن يعثر على دليل .. بل هو فى حالة انتظار
دائم لوجود هذا الدليل لتأكيد شكوكه .. ومن وقت لآخر يحاول

الابتعاد عنها هي المأزق أو يشعدها علينا حتى نعرف .. وتستهزل
بذلك الحياة الى حليم .. هذا السك غير اسقاط لشكه في نبي
بفسه ..

نعلننا تحدثنا كثيرا عن معاناة الآخرين مع هذا الانسان .. ولكنه
هو أيضا يعاني ويتعذب . ومعاناته ذات شقين : الشق الاول هو
صراعه الدائم مع الناس .. خوفه منهم .. توقعه للإيذاء والابغاح
به .. احساسه بالاضطهاد .. حالات الشك والغيرة والحقد التي
يشعر بها .. ردود الفعل من الآخرين لعدوانيته .. رغم أن هذا
يرضيه داخليا دون أن يشعر ، ويحميه من أن يتعرف على حقيقة
نفسه الا أنه يضعه في صراع دائم .. في حالة تحفز مستمر ..

ولهذا فهو دائما قلق ومتوتر ومستفز .. وأحيانا يشعر بالوحدة
القائلة لانه لا يستطيع أن يحتفظ بصديق ، فالكرهية تحيط به من
كل جانب . أما الشق الثاني من المعاناة والذي يزيد من قلقه
وتوتره ، فهي معاناة داخلية .. لان هناك حالة حرب دائمة وصراعا
بين عقله الباطن وعقله الواعي .. ان قدرا هائلا من الضغط مطلوب
لاحكام الخناق ، لمنع تسرب المحتويات الكريهة المختزنة في عقله
الباطن .. انها صورته الحقيقية التي لو رآها كما هي في المرأة
لانهار وانسحب الى عالم الجنون .. ان هذا الضغط مطلوب
لحمايته من الانهيار أى من المرض العقلي .. البديل لعمليات
الاسقاط هو الجنون .. ورغم نجاح عقله الباطن في استعمال هذه
الحيل الدفاعية ، الا أن ذلك يستهلك قدرا كبيرا من الطاقة
النفسية ، وذلك يجعله دائما متوترا مشدودا .. وأي محاولة
اقتراب من الخارج لتحطيم هذه الدفاعات ، تجعله ينفجر في ثورة
عارمة ليحطم كل من حوله قبل أن يحطمه ..

بقي أن تعرف أن هذا النمط يعرف باسم الشخصية الاضطهادية
أو « البارانويد » .



.. بونه .. لن نعرف معنى الخير ..



بداية رحلتي مع الطب النفسي كانت بمرض الاكتئاب .. وبعد
أن احترفت مهنة البحث في أسرار النفس ومعاناتها واقتربت أكثر
وأكثر من نفس الإنسان تكون عندي اقتناع مازال قائما ويتأكد
لي يوما بعد يوم أن المرض النفسي لا يصيب إلا الإنسان الحساس
، قيق المشاعر .. وفي العيادة النفسية قد نطالعك دموع صادقة

فى عينى انسان مكتتب وقد تسمع ارتجافة قلب فى صدر انسان قلق .. ولكن هناك نوعا من البشر من المستحيل أن تصادفهم فى الميادة النفسية فلديهم مناعة ضد المرض النفسى .. والسبب أنهم حرموا من الاحساس .. فالوجدان لديهم معدوم والعاطفة لا وجود لها .. والترجمة العربية للكلمة الانجليزية التى تصفهم فى كتب الطب النفسى أنهم كالحجر .. فقلوبهم كالحجارة أو أشد قسوة .. لا يتألمون ولا يفرحون لأحد .. لانه لا ارتباط ولا ولاء لأحد .. ولاؤهم لانفسهم فقط .. فلا مانع من أن يدوسوا على الناس .. كل الناس .. من أجل مصالحهم الشخصية وملذاتهم .. لا عقيدة لا مبدأ .. وبالتالى لا ضمير .. كلمات الصدق والامانة والشفرة والتضحية والحب والوطن كلمات جوفاء من المستحيل أن تصل أبعد من أذانهم فهى تصطلم بحاجز منيع يحول بينها وبين القلب والعقل .. ومن الميث أن يقول أحد أنه بمزيد من الحب والمباداة بالود يمكن أن تلين قلوبهم فقلوبهم غلف محاطة بحاجز خرسانة سميك لا تخترقه أرق الكلمات ولا تؤثر فيه أفظع المأسى ..

انها الشخصية السيكوباتية التى احترار أطباء النفس فى تصنيفها فهى ليست مرضا نفسيا أو عقليا وأيضا لا يمكن ادراجها مع الشخصيات الطبيعية بالرغم من أنها تعيش بيننا ونلقاها فى كل مكان .. هى التى تجعلك أحيانا تلمن الحياة وتفقد ثقتك بالبشر .. لانها الشر على الارض .. فهى مصدر الشر والخيانة والتخريب .. ولعل فى وجودها حكمة .. فلولاها لما عرفنا معنى الخير .. والانسان أى انسان قد يخطئ .. قد يغفل ضميره لفترة .. قد يتخلى عن مبادئه لحين وتزعزع عقائده لزمان .. ولكن سرعان ما يعود الى نفسه .. الى طبيعته ويمر بفترة ندم يأسى فيها على ما اقترف فى حق الله والانس ونفسه .. ولكن الانسان السيكوباتى لا تساوره أحاسيس الندم أبدا .. فهو لم يعرف طريق الله فى أى وقت من حياته .. ولهذا لم يتكون لديه الشئ الذى نطلق عليه الضمير .. وعلى هذا نستطيع أن نتخيل أن هذا الانسان يمكنه وببساطة أن يرتكب أفظع وأبشع الجرائم ضد المجتمع .. والشئ الذى يحركه دائما مصلحته الشخصية ويسمى الى تحقيقها حتى ولو كانت على حساب حياة الناس .. اللهم أن يصل الى ما يريد ، ويصل الى حيث يشاء حتى ولو كان على جثث الآخرين .. وليسست هذه تعبيرات مجازية ولكنها الحقيقة .. فهو قد يقتل بيده دون أن تهتز لديه شعرة وقد يصعد أوامر بالقتل دون أن يختلج له سكر وبعد ذلك يستطيع أن يضح عينيه ويضط فى النوم العميق ..

وفي سبيل شيوته وملذاته يتحالف مع الشيطان أو حتى يبيع له نفسه .. فهو الجاسوس على وطنه واستأمر ضد مصلحة الشرية التي يعمل فيها يبيع أسرارها ويخرب مصالحها .. وهو المختلس لأموال الدولة والمرشئ الذي يبيع ذمته والمشاوول الذي يعس في عمله ويبني عمارة تنهار بالناس والمرابي الذي يعتص دماء الناس ويجز من لحوم أجسامهم .. وهو الصديق الخائن الذي ينخل عن أصدقات ويتجاهلهم بعد أن تنتهي مصالحه لديهم وبعد أن سخرهم لتحقيق أغراضه .. وسرعان ما تجد له أصدقا جعدا يسقطهم بعد وقت بانتهاء الدور الذي جعلهم يؤدونه لخدمة أغراضه ..

والشخصية السيكوباتية تكون أحيانا لها القدرة على تمثيل دور القديس .. دور الإنسان المخلص التزيه .. يملك قدرة التأثير على الناس وامتلاك قلوبهم وعقولهم وقد يكون له أحيانا تأثير السحر فيسببه الناس مصدقين له مؤمنين به يمثلون له .. وقد يظل وقتا طويلا دون أن يكتشف أحد حقيقة أمره خاصة إذا كان يتمتع بالذكاء وعادة ما يكون ذكيا .. وحتى إذا اكتشف أحد أمره فإنه سرعان ما يغير القناع ويلعب دور الصبية والمجنى عليه أو المخطيء بحسن نية وقد يصدفه الناس مرة ثانية خاصة إذا أجاد بميل دور الشهيد ..

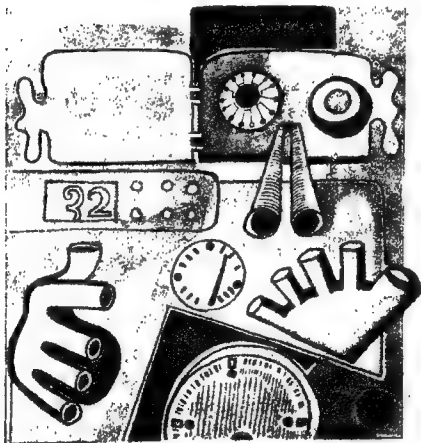
وإذا كان الإنسان السيكوباتي في موقع السلطة فإنه يتبع سياسة القمع والقمع ولكنه أبدا لا يكشف عن وجهه وإنما ينفذ سياسته الارهابية من خلال أعوانه .. حتى إذا أحس أن أمرهم قد اكتشف يضحي بهم ويأني بغيرهم وهكذا .. ويظل هو دائما في صورة البطل الشريف الرحيم التزيه حتى تتدخل عدالة السماء حتى يريد الله الخير لهؤلاء القوم أو الجساعة ..

والإنسان السيكوباتي لا يستفيد من تجاربه وأخطائه .. ولا يجدي معه العقاب .. أي أنه لا يرتدع .. ما معنى هذا ؟ .. هل لا يستفيد من أخطائه لأن ذكائه منخفض ؟ .. على العكس .. فمستوى ذكاء السيكوباتي غالبا ما يكون مرتفعا .. والإنسان حتى ولو كان متواضع الذكاء يتعلم من الخطأ ولا يكرره مرة أخرى .. بل الحيوان أيضا إذا مر بتجربة معينة فإن نسبة أخطائه تقل إذا أعيدت التجربة .. ورجال القانون حين وضعوا قانون العقوبات راعوا أن يفرق تأثير العقوبة ما يحصل عليه المجرم من لذة أو فائدة جراء ارتكابه لجريمته وذلك حتى يرتدع ولا يماور بنفس السلوك .. ولكن السيكوباتي كما قلنا لا يرتدع فتمتسك بعرش العقاب ..

القاسى ، رغم أن الحيوان (وذلك من تجارب المعمل السيكولوجى) لا يعاود السلوك الذى يتلقى عليه عقابا مباشرا ٠٠ هذا معناه أنه فى جوانب معينة فإن السيکوباتى يصل الى مرتبة أدنى من الحيوان ٠٠ ففى بعض الحيوانات وفاء ٠٠ والانسان أحيانا يتبادل العواطف مع بعض الحيوانات ٠٠ والحيوان يتعلم من التجربة والخطأ ٠٠ والحيوان يرتدع بالعقاب ٠٠ أما السيکوباتى فلا وفاء ولا عواطف ٠٠ لا يستفيد من الخطأ ولا يرتدع ٠٠ يأخذ موقفا مضادا وعدوانيا ضد المجتمع بتقاليده وقيمه ٠٠ القيمة العليا والطاغية لديه هي تحقيق اللذة المباشرة ٠٠ هو دون الانسان ٠٠ ودون الحيوان ٠٠ أقرب الى حيوان الغابة ٠٠ المشكلة أنه يلبس ثياب البشر ويضع مساحيق الانسانية ٠٠ هذا يؤكد أن جهاز الاحساس والعواطف اذا تعطل لدى الانسان لم يصبح انسانا ٠٠ انه انسان فقط لان له التركيب التشريحي والفسىولوجى للانسان ٠٠ ولهذا فان التركيب التشريحي والفسىولوجى للانسان لا يعنى أن كائنا ما يعتبر انسانا ٠٠ حتى ولو كان ذكيا ٠٠ وقضية الذكاء لدى هذا الشخص يمكن أن يكون عليها خلاف أيضا ٠٠ فإى ذكاء لدى السيکوباتى ٠٠ ؟ انه ذكاء التدمير والعنوان والفش والخيانة ٠٠ انه ذكاء النصب والخداع ٠٠ انه ذكاء حبكة الجريمة ٠٠ ذكاء تزييف القناع على وجهه لكى يبدو فى صورة انسان ٠٠ هل هذا هو الذكاء ٠٠ ؟ هل هذا هو ذكاء الانسان ٠٠ ؟ هل من الممكن أن نفصل ذكاء الانسان عن جهاز القيم والمبادئ والوجدان ٠٠ ؟ هل فصلح تقسيمة ذكاء الخير وذكاء الشر ٠٠ ؟ أم أن الذكاء هو ذكاء الفكر والاحساس والضمير والسلوك الانسانى ٠٠ ؟ هل الذكاء قيمة مجردة ؟ ٠٠ وأقصد بالذات ذكاء الانسان ٠٠ نقول فى أحاديثنا ان فلانا ذكى لأنه استطاع أن يصل الى منصب رفيع أو استطاع أن يحقق ثروة طائلة ٠٠ وربما يكون قد وصل الى منصبه هذا بعد أن داس على عديد من الرقاب وصعد عليها وجمع ثروته هذه من أقوات اليتامى ٠٠ نقول أن فلانا ناجح اجتماعيا ويستطيع التحكم والسيطرة على مروسية ٠٠ وربما يكون نجاحه هذا مبنيا على الفش والنفاق واستعمال أسلوب الوقعة والارهاب ٠٠ فى رأى أنه يجب اخراج هذا النوع من الذكاء - ونسميه مبدئيا ذكاء - من نطاق الذكاء الذى نتحدث عنه فى كتب علم النفس ٠٠ لانه مع غياب الاحساس وموت الضمير وضهور جهاز القيم فان أى انسان يستطيع أن يسلك أى طريق - ولا يعده شيء - من أجل أن يصل الى مآربه .

.. ان الطريق سيكون امامه سهلا بدون عقبات .. ان العواطف والقيم والاخلاق هي عقبات تسد امامنا طريق الشر .. واذا لم تكن هذه العقبات موجودة فان المضي في هذا الطريق سيكون سهلا ميسرا والوصول سيكون سريعا .. اسرع من أى انسان آخر تحده مثله وقيمه ويقف ضميره حجر عثرة في طريق الصعود الخسيس .. ولهذا فانا لا اعتبره ذكاء .. والذكاء ليس قيمة مجردة .. واذا كنا في مجال الحديث عن الذكاء البشرى فيجب ربطه بالانسان .. الانسان بعواطفه وقيمه وضميره .. الانسان خليفة الله على الارض .. الانسان صاحب الارادة المطلقة وامامه طريق الخير وطريق الشر .. كل منا يولد معه تركيبه البيولوجي المحمل بكل الغرائز والتي تدفعه منذ البداية بل وتلح عليه وتطالب بالتلبية المباشرة .. وينمو الانسان وينمو لديه وجدانه وينمو معه الضمير الانساني من خلال الاسرة والمجتمع .. وينمو عقله فيتأمل بنفسه وببصيرته ويعرف طريق الله .. ويتم تدريجا محاصرة الغرائز ووضعها في مسارها الصحيح في اطار القيم وبذلك تتحقق للانسان اللذة المتكاملة .. والتحكم في الغرائز - غرائز السلطة والجنس والمال والعدوان - يحقق للانسان مزيدا من السعادة .. فهذا التحكم يشبه بانسانيته .. يتعرف على هويته وانه ينتهي الى فصيلة البشر والتي تختلف عن فصيلة الحيوان .. ويدرك الانسان أن الوصول الحقيقي سيتحقق بالمضي في طريق الخير .. أما اذا تجرد الانسان من عواطفه .. من قيمه .. اذا مات ضميره لم تجد غرائزه من يردعها .. ستجد أن طريق الخير سيفقد أمام التلبية المباشرة .. ولأن الغرائز ملحة .. ولأنه لا يملك أسلحة ترويضها ووضعها في مكانها الصحيح وفق السياق الاجتماعي فان السيكوباتي يمضي وبسرعة في طريق الشر .. ونعود مرة أخرى الى سؤال طرحناه في البداية .. هل التركيب التشريحي والسيولوجي الانساني لكائن ما يكفي لان تمنحه لقب انسان ؟ .. الاجابة بالقطع لا .. والناس معها الحق في أنها أحيانا تصف انسانا بأنه « مش انسان » .. فهذا التعبير في رأيي تعبير علمي وسليم .. ان مصانع الاعضاء البشرية تستطيع أن تنتج الآن - وهي تنتج فعلا لطلبة الطب - نموذجا دقيقا لانسان .. ومصانع العقول الالكترونية تنتج عقولا تفوق عقول البشر في الكثير من القدرات .. ولكنها لا ولن تستطيع أن تصنع جهازا لوجدان .. الانسان اذا ماتت عواطفه فهو ليس انسانا ..

الإنسان إذا مات ضمهرد فهو ليس انسانا .. وبعض الحيوانات
 تستطيع أن تضعها في مرتبة أرقى منه .. انه حيوان الغابة ..
 اذا أردت مني أن أصف شخصا ما بأنه انسان فان أول شيء
 سأبحث عنه وجداته .. ترواطفه .. ضميره .. قدرته على الحب
 والعطاء .. قدرته على الانتماء .. قدرته على كبح منداه .. قدرته
 على الانصهار مع بني البشر وتفاعله معهم .. سأبحث عن الله في
 قلبه وعقله .. سأبحث عن كل هذا قبل أن أقول عنه انه انسان
 .. تأمل حولك الآن نعلك ترى بعض حيوانات الغابة قد سررت
 الى دنيا الانسان ..



مطببات في طريق الخير

مازلنا في أول الرحلة .. الرحلة مع النفس .. لم نصل بعد إلى أعتاب الميادة النفسية .. كل الذين تحدثت عنهم حتى الآن هم أنت وأنا وأصدقائنا وجيراننا وأقاربنا .. وهم ليسوا مرضى حسب التقسيمات التي وردت في أحدث كتب الطب النفسي .. وقد تعجب من هذا .. وقد تقول إن هناك عاهات واضحة في بعض هذه الشخصيات .. وقد تقول إن بعضهم يعاني .. أو ليست المعاناة مرضا .. والناس تعاني بسببهم أيضا .. أفلا يكفي هذا لادخالهم في زمرة المرضى .. وقد تقول : أنا لم أجد نفسي بين هذه الشخصيات التي وصفتها .. أو أن بعض هذه الشخصيات لم أصادفها .. أو أن هناك إنسانا أعرفه تجتمع لديه سمات من كل شخصية وصفتها .. أفلا توجد تسمية له .. ؟

وأنا معك في كل هذه التساؤلات .. بل في خبرتك .. وهي نفس خبرتي وخبرة إطب النفسي ..

وفي محاولة لكي أبدد بعض خبرتك وخبرتي الشخصية تصال ولنبدا بسؤال هام وأولى قبل أن نناقش بقية التساؤلات ..

السؤال هو (وهو في الحقيقة مجموعة من الأسئلة تدور في نفس المعنى) : ما هي سمات الشخصية المتكاملة ؟ هل يوجد الانسان السوي تماما ؟ هل توجد النفس المنتوية للمساء بدون عرقصات ومنخفضات أو بدون عاهات حسب التفسير الذي استعملته أنت وكنت من قبلك استعمله .. ؟

في الحقيقة أن هذا الانسان غير معروف حتى الآن .. لم يولد بعد واعتقد أنه لن يولد حتى يوم القيامة .. والعمل التقدير الذي

خلق النفس وسواها وهو يعلم سرها ونجواها وأسكنها الأرض
تترك لها حرية الحركة والتفاعل .. ملكها زمام أمرها .. لم يصبها
فى قوالب ثابتة تحمل نفس الشكل ونفس السمات .. جعل
نموها طبيعيا وتلقائيا وحرا ليشكل من خلال التفاعل بين المقومات
الاساسية للانسان وهى تركيبة البيولوجى والوجدانى والفكرى
.. ولكى يحدث التفاعل بين هذه المكونات الثلاثة ولكى يحدث
التفاعل بين الانسان وبين بقية البشر لابد من أن يكون هناك
اختلافات نوعية وكمية .. وهناك فرق بين البشر وبين الملائكة ..
بين الحياة على الأرض والحياة فى السماء .. فالانسان يملك الإرادة
.. والحياة على الأرض تتم على هيئة تفاعلات .. ولهذا لا يوجد
ما هو ناقص وما هو كامل .. بل هى فروق نوعية وفروق كمية
.. فروق ضرورية لحدوث التفاعل البشرى .. والانسان اذا لم
تتدخل الوراثة أو الطبيعة لأحداث تلف فى أى من مكوناته (وهذا
وضع مرضى) فإنه حر تماما .. والجزء الواعى منه يتيح له القدر
الضرورى والمطلوب من الاستبصار الذاتى وأيضا الإدراك أو الرؤية
الضرورية والمطلوبة لكى يتعرف على ما حوله .. وله الوجدان الذى
يتفاعل به ويشعر ويحس لذاته وللآخرين .. وله العقل ، وسمع
له دون ما حدود أن يستخدم هذا العقل .. والتصنيفات الانطوائية
والقهرية والانبساطية .. الخ .. (وهى تصنيفة محدودة جدا)
لا تعنى تصنيفا حسب ما تملك كل شخصية من سلبيات وإيجابيات
أو تحديد لمآلاتها .. بل هى فروق فردية كمية ونوعية لمكونات
الانسان ولا تحرمة من التفاعل الحر ولا تحد من إرادته بل تتيح
له أن يحاول الوصول الى التكامل المنشود ويحقق معنى لوجوده
.. ولهذا يظل الانسان فى حالة سعى دائم وحركة مستمرة هابطة
وصاعدة ولكن المنحنى فى مجمله يظل صاعدا رغم العثرات أو
المطبات .. فمن خلال هذه العثرات تتولد طاقة يفجرها الانسان
بنفسه ليصعد مرة ثانية ولكن بمعدل أقوى محافظا على استمراره
.. وأيضا لا يعطى الانسان صاعدا فى خط رأسى .. فالمنحنى
العام للحياة .. والنمى يخضع له الجميع يهبط بالانسان ثانية
وهو يقترب من شيخوخته حيث تنهض أعضاؤه حتى تخفت تماما
ويقابل ربه ..

ولهذا لا يوجد معنى لكلمة انسان متكامل أو شخصية متوية ..
فهذا ليس هو الانسان .. وهذا هو تركيب الانسان والنمى قد
يبدو معقدا ..

ولهذا أيضا يعاني الإنسان .. يعاني من صعوده وهبوطه ...
وأثناء الصعود والهبوط يعاني معه الناس .. وهذا ليس مرضا ..
بل هذا هو الشكل الطبيعي للتفاعل .. تفاعل الإنسان مع نفسه
.. وتفاعله مع الآخرين ..

طريق الخير اذن ليس طريقا أفلس مستويا .. أنه طريق توجد
به مطبات .. مناطق هابطة .. لابد أن يتعثر بها الإنسان .. لابد
أن تزل قدمه .. أن يخطيء .. أن يضعف .. ثم ينهض ثانية
ويكمل .. وكما قلت فإن تصنيفة الشخصيات لا يمكن أن تغطي
كل البشر .. بل هي محاولة من الطب النفسي لتجميع بعض
السمات بعضها مع بعض لتصنع نماذج محددة قد يبدو فيها بعض
التطرف وذلك لاننا حاولنا أن نجعل السمات المتشابهة في اداء
واحد .. ولكن هناك درجات مختلفة .. وليس من الضروري أن
تكون السمات التي تصف شخصية معينة متواجدة كلها بنفس
العدد وببنفس الدرجة في شخص واحد ..

ولان العالم مازال قاصرا أمام أسرار النفس فهناك العديد العديد
من الشخصيات .. هناك شخصية تجمع بين سمات متعددة
متنافرة في عدد من الشخصيات ..

وأيا الإنسان يتغير مع الوقت .. يكتسب مهارات وخبرات
ويستفيد من الأخطاء وتتغير آراؤه وينضج فكره ولهذا فقد تغير
أكثر من مرة فلسفته في الحياة ..

وأيا هناك مواقف تمر بحياة الناس تجد فيها الإنسان قد اخذ
موقفا أو سلوكا لم يكن متوقعا منه في حدود ما نعرف عن سمات
شخصيته ..

من الصعب بل من المستحيل أن نتحدث بشكل تفصيلي ومحدد
وواف عن شخصية الإنسان .. فقط نستطيع أن نتكلم بشكل
عام .. لاننا لا نعرف كل الحقيقة .. ان كل نفس خلقها الله وحده
قائمة بذاتها .. وهو الخالق لبلايين البلايين من البشر .. فسبحان
الخالق الاعظم ..

الرخصة تستقر في مخ القليل

مهما كنت تملك من قدرة على الاحساس بمشاعر الآخرين والنماد الى اعمادهم ومعايشه آلامهم ومعاناتهم فانك لن تستطيع ان تدرك وتستشعر هول وقطاعة ما يعانيه .. ان معاناته ذابيه جدا لا يقدرها الا من مر بنفس التجربة المؤلمة .. انك لا تستطيع ان تقول ببساطة اننى اعرف لم هو يعاني ويتالم لمجرد أنك خضت من قبل بعترة ألم نفسى .. فكل الآلام تحتل جسدية أو نفسية الا آلامه رغم أنه نوع من الآلام النفسية .. فقط اذا كنت عانيت من الاكتئاب فاننى أستطيع أن أصدق أنك تقدر وتشعر تماما كم هو يعاني ويتالم وكيف يعيش انسان مصاب بمرض الاكتئاب . ولابدا من النهايه وأقول لك ان الانسان المكتئب هو الوحيد الذى يستطيع وهو فى قمة يؤسه وشقائه وضعفه أن يمك مسدسا ويطلقه على رأسه وينهى حياته .. وهي لحظة يتجمع فيها كل حزن العالم ويأسه وظلامه لتحرك يد انسان لينهى وجوده المنتهى .. فهذه ليست هي لحظة موته الحقيقية .. انه الموت الثانى له أو الموت المادى الذى يصنعه بيده .. فهو قد مات فعلا بفعل الاكتئاب .. فقط هو يريد فى هذه اللحظة أن يقضى على شبحه المادى الذى لا داعى لوجوده ، فلم يعد يمثل شيئا .. انه مجرد دمية .. هي ليست لحظة فقدان كامل للدراك والوعى كما يعتقد البعض والآن استطاع أن يمك بالمسدس .. انه يستطيع أن يدرك وجود الشبح .. الدمية .. انه يستطيع أن ينظر الى المرأة فيعزع من أن هذا الجسد مازال باقيا .. ووعيه هنا يدفعه الى العجب كيف يستمر هذا الجسد .. ما المعنى لوجوده أو بقائه .. ان كل شيء بداخله قد مات .. مات فعلا .. وهذا الجسد انما يحيا بفعل

الحياة الداخلية وما دام ما بداخله قد مات اذن فوجود هذا الجسد
 نكتة سخيفة .. مهزلة أخلاقية .. انه يرى جسده منفصلا عنه
 .. بل جسد كريبه لانه متمسك بالحياة رغم أن الاصل قد مات ..
 الحقيقة قد ماتت .. فلينه هذا الوجود غير الطبيعي .. فلينه
 الوجود غير الطبيعي للدمية لا فائدة من وجودها .. وتتحرك أصابعه
 نباتات شديد .. وإصرار .. يوعي كامل للمناطق القاتلة في
 الجسد بصوب طلقة واحدة فقط فهو يعرف أن واحدة تكفي فعلا
 .. (وليس مجرد جروح سطحية على الساعد أو بضعة أقرص
 .. الأسبرين)

ويوعي كامل يرتب كل شيء .. يسدد ديونه .. يكتب وصيته
 .. ينتهي من بناء مقبرته حتى لا يسأحا الاهل .. يختار مكانا
 بعيدا حتى لا يزعم صغاره .. لا يلجأ أو ينوء لاحد ويجهاد أن
 يبدو طبيعيا في الملاحظة الأخيرة وربما يحرك عضلات وجهه لترسم
 أسسامة كانت قد أخذت منذ شهور طويلة .. ويحكم أفعال انساب
 خلفه حتى لا يتدخل أحد ويكون هنالك احتمال لا تقاذه .. وفي
 لحظة نادرة عربية لا يعرف كتبها أحد حتى الآن الا الله .. لحظة
 تصميم حاد من انسان فقد ارادته تماما - دمة تناقض غير مفهوم -
 لحظة شجاعة من انسان أغرقه اليأس تماما - قمة تناقض غير مفهوم -
 لحظة يتم فيها كل شيء بسرعة من انسان أصابه الشلل الكامل
 شهورا طويلة - قمة تناقض غير مفهوم - لحظة واحدة وتخرج
 الرصاصة لتستقر في مخ قد قتل من قبل بفعل الاكتئاب .. وتترافق
 دماء لا معنى لها لتعلن عن نهاية جسد صاحبه قد مات منذ فترة
 لم يدرك به أحد .. فالتناس عادة لا نشعر الا حينما يموت الجسد
 .. الناس عادة لا تدرك الا الموت النائي .. انها النهاية المفرعة
 ١٥٪ من مرضى الاكتئاب العقل .. ٧٠٪ من المتحجرين هم من
 مرضى الاكتئاب .. وهناك ١٠٠ مليون مكتئب في هذا العالم الذي
 يحبس فيه .. هل نشعر بهم .. هل يعرف انهم صابون بأخت
 الامراض .. هل ندرك ولو لدرجة بسيطة حجم آلامهم ومعاناتهم ..
 كم من مرضى الاكتئاب يعيشون بيننا ونحن لا ندري بهم .. ربما
 يحشون معنا في نفس المنزل او نراهم يوميا في مكان العمل .. انها
 رحمة الحياة التي تجعلنا نلوث .. نتصارع .. لا نرى من حولنا ..
 لا نشعر أو لا نريد أن نشعر بأحد .. أحيانا تكون العيون مفتوحة
 لكننا لا نرى أو أيضا لا نريد أن نرى .. كل انسان يهرب الى
 داته .. يهتم بنفسه فقط معتقدا واحدا انه بذلك يحمي نفسه ..

ينأى بنفسه عن زحمة الحياة .. تستغرقه الصراعات وينقطع
نفسه لهثا وجريا .. والنتيجة أن يسقط ناس على الطريق دون
أن ندري بهم .. نلتف حولهم حين تصاب أجسادهم .. نحزن
لصديق أصابه الشلل أو أصابته جلطة في القلب .. ولا ندري أن
هناك أمراضا أشد خطرا وأكثر فتكا بحياة الانسان .. أمراضا لو
تم اكتشافها في وقت مبكر لتمكن علاجها والشفاء منها ..

نحزن لموت صديق أو قريب منتحرا أو عن طريق توقف أحد
أعضائه .. وقد تدمع لنا عين .. ولكن سرعان ما تجرفنا الدوامة
.. تلهينا الصراعات .. حتى يأتي علينا الدور ونسقط نحن
أيضا ..

دعنا من النهاية ولنتعرف على البداية التي تقود الى هذه النهاية
المفرزة ..

البداية غريبة ولا يشعر بها الا صاحبها .. يبدأ التأثير في
حواسه .. يفقد القدرة على التذوق .. ليصبح فمه جافا لتوقف
لعابه .. يأخذ وقتا أطول في مضغ طعامه .. لا يشتهي شيئا حتى
ينسى تدريجا معنى الاحساس بالجوع .. ودون أن يدري ينسى
أن يأكل .. وإذا قدم له الطعام يأخذ منه أقل القليل .. ودون أن
يدري أيضا يتحرك جسمه بحرية أكثر داخل ملابسه وقد يفقد خمس
وزنه في شهر معدودة .. ودون أن يشعر أنه مكتئب قد ينبه أحد
(هذا اذا تنبه أحد) أن يعرض نفسه على الطبيب الباطني والذي
يعلمثنه أنه لا يعاني من أى خلل عضوي .. وتتأثر بقية الحواس
الأخرى .. يفقد القدرة على الشم .. لا تطرب أذنه لكلمة طيبة
أو لموسيقى كان يحبها ويمشقتها .. يفقد قدرته على تمييز الألوان ..
ينسحب اللون الرمادي على كل ما يراه وتدريجا يصير اللون قاتما ..

وحواس الانسان ما هي الا وسيلة لنقل المؤثرات الى الداخل ..
الى الاحساس الداخلي .. وفي واقع الامر فإن حواس الانسان
المكتئب تكون سليمة .. ولكن الإصابة تأتي من الداخل .. ان
البداية الحقيقية هي فقدان الرغبة .. فقد الاهتمام .. وهذا يعكس
على الحواس فلا يصير ما تنقله يمثل أى أهمية أو قيمة .. لم يعد
يؤثر أو يثير انفعالا .. وقد يصحب هو في بداية الامر .. يعجب
لفقدان رغبته واهتماماته .. لم يعد شيئا يثيره .. لم يعد شيئا
يمتعه .. ويتحول تدريجا الى انسان زاهد .. يفقد الاهتمام بعمله
.. بالناس .. بأقرب الناس لديه .. وبذاته .. فلا يعنيه مظهره
.. لا تعنيه مصالحة الشخصية .. حتى يستغرق للكسب

والخسارة .. ويبدأ التناقل يزحف على جسده .. فيصبح بطيء الحركة .. بطيء الكلام .. بطيء التفكير .. يفرغه قدوم الصباح فالיום يصبح طويلا وثقيلا .. يريحه نسيب قدوم الليل .. فلا شيء مطلوب منه الا أن يذهب الى الفراش .. وفي الوقت الذي يكون فيه كل الناس يغطون في نومهم أى في الساعات الاخيرة من الليل تتعلق عيناه بسقف الحجرة وعبثا يحاول أن ينام فلا يستطيع .. وتزحف عليه أشد الافكار سوادا .. ويبدأ بالسؤال الشهير لماذا أعيشي .. ؟ ما جدوى وجودي .. ما معنى الحياة .. نعمل ونشقى ونحارب ثم نموت .. لم كل هذا العناء .. ماذا فعلت في حياتي .. ماذا قدمت للآخرين .. ان وجودي لا ضرورة منه ... وجودي عبء على الآخرين .. اننى سبب شقاء هؤلاء الاحياء الذين يعيشون معي .. ان فى موتى راحة لهم .. يا ليت الموت يريحني بزيارته .. وحين يؤذن الفجر - وهو يؤذن ومعظم مرضى الاكتئاب مستيقظون - يرددون جميعا نفس الدعاء بطلب الموت العاجل من الله .. وتزحف الكتابة على قلوبهم مع ظهور ضوء الصباح فهذا نذير بان يوما جديدا سيعيشون ليعانوا فيه ..

ويدفعونه دفعا الى عمله من أجل لقمة العيش .. يذهب ووجهه منهج وملتعب وحزين .. وقد تنهمر الدموع دون ما سبب ... ويكتشف أن افكاره مشتتة .. انه عاجز عن التركيز .. انه غير قادر على العمل .. وهذا يعيق احساسه بالفشل وانه لا فائدة منه وانه عبء على الناس ..

قد يدفعونه الى أن يذهب بعيدا ويروح عن نفسه .. يرى الناس سعداء ممتنعين وهو عاجز عن مشاركتهم ، فيعمق احساسه بأنه شقي وتعيش ولا جدوى من حياته ..

ويظنون به علة بدنية .. ويدوخ بين الأطباء .. ولا جدوى .. ويبدأ الموت الداخلي تدريجا .. حتى يموت احساسه بالحياة تماما .. يتوقف كل شيء .. ولا تتحرك عقارب الساعة من مكانها على الاطلاق .. وهنا يتخسسه أول قرار منذ اكتشافه وآخر قرار في حياته .. قرار الموت الثاني .. هل تصدقون ان كل هذا الهول ممكن تفاديه ببعض الاقراص وبعض الحب .. اللهم الى قد بلغت .. اللهم فاشهد ..

يتمتعون بالادراك السليم والقدره على الفهم الصحيح ، حين ترفض عقولهم البديل الصحيح لمعتقداتهم الخاطئة ..
المجنون انسان يتمتع بأدميته الكاملة .. بقدرته على الانفعال ، بل هو أشد حساسية .. له ادراكه الخاص ورؤيته الذاتية المضطربة فى بعض جوانبها والسليمة تماما فى جوانب أخرى منها ، تماما كما للعقل ادراكهم الخاص ورؤيتهم الذاتية ، والتي تختلف من انسان لآخر ، والتي تكون صحتها محل شك أحيانا اذا تعارضت وجهات النظر .. وللمجنون أيضا مفاهيمه الخاصة ، والتي يرى الطبيب الجانب المرضى فى بعضها ، ولكن أيضا لكل انسان مفاهيمه الخاصة ومعتقداته وآراؤه وفلسفته التي قد لا يشاركه أو يتفق معه فيها أحد ..

ولاحك لك تجربتي مع عالم المجانين .. تجربة عمرها أكثر من عشر سنوات ، عشتها فى كل يوم معهم ومن أجلهم .. تجربة عشتها وأعيشها بعقلي وحاسي .. وقبل أن أحكي لك عن صور الاضطراب فى هذا العالم اليك ما بلى : لم أر مجنونا يكذب أو بنافق أو يتصب أو يخدع أو يقش أو يدعى أو يبالغ .. لم أر مجنونا يمتلئ بالحقد أو الكراهية .. لم أر مجنونا يحاول أن يضع فناعا على وجهه أو يزيف حقيقته .. لم أر مجنونا يحاول أن يؤذى عن عمد أخاه الانسان .. لم أر مجنونا يرتشى أو يزور أو يسطو على حق انسان ..

المجنون انسان صادق مائة فى المائة .. انه يخرج وبمنتهى لشجاعة كل محتويات عقله وقلبه ..

ولنمد يديا الى عالم العقلاء .. وسأدعك أنت بنفسك لتتأمل من حولك ممن تعتبرهم يتمتعون بالعقل السليم ، هؤلاء الذين لا تصنفهم كمجانين وفق تصورك القديم الخاطئ عن الجنون .. ستجد بشرا يستمعون بحسن الظن ، وجيذون التحلى بذوق وتنميق وبمنتهى العقلية .. يبتسمون برقة ويتصرفون بأدب متناه .. حاول من نفسك أن تنظر الى أبعد من ملاسهم النظيفة .. تذكر بعض خبراتك معهم أو أقاصيص سمعتها عنهم .. كم منهم كاذب ومرتش ونصاب ، عزور ، مضادع .. كم منهم يمتلئ حقا وكراهية ، ولا يتورع عن إيذاء أخيه الانسان من أجل أطماعه وشهواته .. ليست هذه بعض لصور العقلية الحقيقية فى عالم العقلاء ..

ان مشكلة المجنون مع نفسه .. انه لا يتعرض لاحد من حوله .. بل هو ينسحب لعالمه الخاص .. انه يعيش فى عالم خاص به من

صنع خيالاته وأوهامه .. وإذا كان هناك ثمة اتصال بينه وبين الواقع الذي يعيش فيه ، فذلك من خلال الأجزاء السليمة من إدراكه وتفكيره .. وفي كثير من الحالات تكون هذه الأجزاء السليمة كافية لأن يعيش بشكل أقرب إلى الطبيعي مع الناس ويحاصر هو بنفسه أوهامه وخيالاته محتفظا بها لنفسه بل ويجاهد لاختفائها عن الناس حين يدرك أنها تجعله مثارا لسخريتهم ..

ورغم أن العلم الحديث أثبت بشكل أصبح غير قابل للشك ، أن الاضطراب العقلي يحدث نتيجة لاضطرابات كيميائية في بعض مراكز المخ ، إلا أنه لم يقدم لنا تفسيراً مقنعاً للاعراض المرضية والاشكال التي تبدو بها .. ونحن نسمى هذه الاعراض والظواهر اضطرابات لانها أعراض وظواهر خاصة بهؤلاء الناس - أي المجانين - ولا يشترك معهم فيها بقية الناس - أي العقلاء - ..

وإذا تأملنا هذه الاعراض والظواهر ، فسنجد أنها تستمد أصولها ومادتها من التفكير والإدراك الانساني .. تفكير الانسان العادي .. فلا شيء غريباً وجديداً إلا الأسلوب والصيغة المستحدثة .. وكما قلت فإن العلم توصل إلى الحالة الكيميائية غير الطبيعية التي تؤدي إلى هذا الموقف ، رغم أننا لم نعرف بعد لماذا يحدث هذا الاضطراب الكيميائي : أهو بفعل الوراثة أو البيئة أو كليهما .. ومن خلال معرفة الوضع الكيميائي غير السليم ، أمكن اكتشاف العقاقير التي تصلح من هذا الوضع وبهذا تتحسن أو تشفى هذه الاعراض ..

ورغم أنه في بقية فروع الطب كانت معرفة سبب المرض ونوعية ما يحدث من اضطراب كيميائي وباثولوجي سبباً في تفسير الاعراض والظواهر ، فإن هذا الوضع المثالي لم يتحقق بعد في مجال الطب العقلي ، فمعرفة السبب لم تشرح تفسير حدوث العرض ..

وأشهر صور الجنون مرض يعرف بالفصام أو « الشيزوفرينيا » .. والفصام معناه تشتت وتفتت مكونات النفس .. حالة طلاق بين التفكير والوجدان وبالتالي يختل شكل السلوك وقد تنعدم فيه الإرادة إلى الحد الذي يعجز فيه الانسان عن تحريك جسمه ، فيبقى ثابتاً لا يتحرك من مكانه ، ويترك أعضائه (رأسه أو أطرافه) لمن يحركها في أي وضع دون تدخل منه ..

هذا كله يؤدي إلى حالة عامة من الانفصال عن الواقع تماماً .. واللجوء أو الهروب أو الانزلاق في عالم خاص مختلف ، يرتبه له تفكيره وتصوره لهوأسه .. ومادام أنه عالم خاص منفصل عن العالم

الحقيقي .. عن واقع الناس .. لهذا فهو يتصرف بحرية تامة ..
يسلك كما يحلو له حتى ولو تجرد تماما من ملابسه ..

يرى أشياء لا وجود لها .. يسمع أصواتا منبعثة من لا مصدر ..
هو وحده يرى ويسمع .. علم التشريح وعلم الفسيولوجي يقولان :
إن عصب العين وعصب السمع يلتقطان المؤثرات السمعية والبصرية
من خارج حدود الإنسان .. وتنقل هذه المؤثرات على هيئة ذبذبات
كهربية إلى مراكز السمع والبصر في المخ .. ولكن في حالة مريض
الفصام فإنه يرى ويسمع دون وجود هذه المؤثرات .. بل إنه
يستطيع أن يصف لك ما يرى ويردد لك ما يسمع .. وقد يدخل في
حوار مع من يراهم ويسمعهم .. أنهم يتحركون أمامه ويتحدثون إليه
.. يمتدحونه أو يذمونه .. يوجهون إليه الأوامر .. هل
الاضطراب الكيميائي ينشأ مباشرة مراكز البصر والسمع في المخ فيرى
المريض ويسمع دون وجود المؤثرات الخارجية ؟ ربما !! ولكن
العلم لم يثبت هذا حتى الآن ..

ويزيد من انفصاله عن الواقع أنه يشعر بظواهر تبدو غاية في
الغرابة .. يمتلكه اقتناع راسخ بأنه على اتصال بالسما .. أنه يتلقى
اشارات والهوام تطلعه على أسرار الغيب والمجهول .. أن له قدرة
على قراءة أفكار الناس ..

كل هذا يضعه في وضع مميز يشعر ويتباهى به .. وربما يشعر
أنه ضحية .. أن عيونا تراقبه وتتبعه .. أن جريمة تحاك للخلاص
منه .. أن الناس تقرأ أفكاره وتذيعها .. أو أنهم يسرقون أفكاره
.. أن الإذاعة والصحف تتحدث عنه عن طريق رموز هو وحده
يفهمها .. وهنا ينتابه القلق والخوف والتوتر .. العلم يقول : أن
هذا يحدث نتيجة تفاعلات كيميائية .. والعقاقير فعلا تقضي على هذه
الأعراض .. ولكن ما سبب هذا الاضطراب الكيميائي ؟ .. هل
يحدث نتيجة لصراع تعرض له هذا الإنسان .. صراع جعله ينهار
لمجزة عن التكيف مع الواقع .. صراع أحدث هزة في التوازن
الكيميائي فأحدث اضطرابا ساعد المريض على الهروب .. بجلده إلى عالم
الخيالات والمعتقدات الوهمية .. هل هذه الأوهام هي الخيوط التي
بتشبث بها وتجعله لا يفقد صلته تماما بعالم البشر .. أم أنها على
العكس هي الدروع التي تجميه من عالم البشر الذي ضغط عليه
وفتت طاقاته النفسية ، فراح يلتمس من جسد يد وبشكلها بغيره
الخاصة ويتفاعل ويتجاوب معها .. أن هذا التفاعل والتجاوب الحي
مع هذه الأوهام يؤكد له أنه ما زال حيا .. أنه لم يمض بعد من وطأة

ضغط الواقع عليه .. أم أن اللجوء الى عالم الوهم هو حالة ثورة على الواقع المزيف الذي نعيش فيه على حد قول الطبيب النفسى الأمريكى زاس .. ان زاس يرى أن المجتمع هو المريض .. وأن الجنون موقف صحى ..

على أى حال فان عالم المريض العقلى مليء بالاحاسيس والانفعالات .. عالم انسانى .. المريض العقلى يستشعر الالم ويتعذب حتى فى عالمه الخاص .. ويزداد عذابه وشقاؤه بالموقف الا انساني من بعض العقلاء ..

العقائير وحدها لا تكفى .. المريض العقلى يحتاج الى الحب .. الى الفهم .. الى الاقتراب الانساني .. كل هذا يضاعف من التأثير الفعال للعقائير .. بدلا من أن نبعده عن حياتنا يجب أن نمنح فى شدة الى الواقع .. الى مليء فراغه بالعمل .. بالهواية .. بخلق اهتمامات مشتركة معه .. ان المأسى المفجعة نراها داخل أسوار المصححات العقلية .. العالم المتحضر بدأ يفلق هذه المصححات حين اكتشف أنها تساعد على تفاقم وتدهور المريض ..

وليكن السبب فعلا اختلالا كيميائيا وأن العقائير تصلح من شأن هذا الاختلال .. ولكن الحب أيضا يساعد فى الإصلاح الكيميائى .. بل يفعل ما هو أكثر من ذلك .. انه يعيد للمريض الامل فى الحياة مع أخيه الانسان .. بلا خوف .. بلا صراع ..



صاروخ حارق يطلقه الفنان والمجنون



رأينا في الفصل السابق أن المجنون هو انفصال عن أنواع...
 اللجوء إلى عالم الوهم ، أو دعنا نقول إلى عالم خاص يصنعه الإنسان
 المريض بنفسه ، فينطلق تفكيره بلا قيود منطقية ، فيصنوع له ما يشاء
 من معتقدات ويصنع لنفسه رموزا وشجرة لا يفهمها إلا هو ، ويرى
 الأشياء من مناهير خاصة فيستلهم الحقائق ويرتب المراقب

ويستخلص نتائج تبدو للانسان الطبيعي غير معقولة او غير مفهومة .. وبهذا تنقطع وسائل الاتصال بينه وبين الناس ، ويصبح وكأنه يتكلم بلغة خاصة لا يفهمها من يعيشون معه .. حتى الاتصال عن طريق الاشارات يتعلم أيضا ، لأن الاشارات لها معان ورموز مختلفة عنده .. وبهذا تزيد عزلته .. ولعل الهلوس السمعية والبصرية تنشأ للقضاء على عزلته .. لكي تظل حواسه تعمل ، فبى ويسمع كما يحلو له ، وكما يتفق مع معتقداته .. فهذه المراتب والصوتيات تتعامل معه ، وتتفق مع ما يذهب اليه تفكيره من وهم وخيال ..

وسواء اذا كان هذا الاضطراب داخليا اوليا او اذا كان ثانويا بمعنى انه نتيجة لضغوط واضطراب الواقع الذى يعيش فيه .. سواء هذا أو ذاك .. فان العالم الخاص للمجنون يستمد عناصره من الواقع المادى والفكرى والمنسوى الذى يعيش فيه .. فلا شيء مستحدث الا الشكل والتركيب والترتيب وما ينتج عن ذلك من نتائج ..

ولنعد الى عالم العقلاء ولننأمل ما فيه من فكر وفق و سلوك ، ونحاول أن نعثر على ثمة صلة تربطه بهذا العالم الذى نخرج منه .. عالم الجنائين ما دمنا قد اتفقنا على أن العناصر التى يتكون منها عالم الجنون هي نفس عناصر الواقع الذى يعيش فيه العقلاء ..

الم تقرأ عملا أدبيا ، وشعرت بمد قرأته أنك لم تفهم شيئا .. الم تشعر أثناء القراءة واصطدمت بعبارات وجمل غير متجانسة ولا يحكمها التسلسل المنطقي أو الطبيعى (من وجهة نظرك) فتري انه لا ترابط ولا تسلسل وربما تعيد القراءة مرة ثانية لعلك تعثر على فكرة أو هدف ، فتكتشف أن الابطال يعيشون على رؤوسهم ويتحركون كالبهلوانات أو كالأجسام المسحورة فلا ارتباط بالزمان أو المكان .. فالزمن نسبي والمكان لا معنى ولا ضرورة له .. والحياة والموت مواقف وليست حالة معينة .. والكلمة حرة تماما على الشفاه .. وربما لا كلمات ، وأتأهيهون تتأمل وترى ما يحلو لها ، وقد نرى ما لا نراه عين أخرى .. لماذا يلجأ بعض الادباء الى هذا الأسلوب أو هذه الطريقة لصياغة أدبهم وفنهم .. ولماذا هجروا المحبوبة التى تمضى على طريقة الشاطر حسن .. لماذا يصورون لنا عالما لا يختلف إطلاقا عن عالم الجنائين ويريدون أن يخرجوا منه أو يخرج النائم منه بهدف أو قيمة أو معنى .. وربما يقول بعض هؤلاء الادباء نحن لا نريد من أحد أن يخرج بشئ بل نحن نسجل

موفقا .. ننقل صورة نراها .. وهذه الصورة مطابقة للواقع من وجهة نظرنا .. هكذا هو شكل العالم الحقيقي .. وهكذا يفعل الرسام أيضا .. ان خطوطه المتشابهة وبقعته المتناثرة المتداخلة لا تكون وجها أو حديقة أو نهرا .. لم يعد الرسام يقف أمام منظر جميل وينقله لنا .. لم تعد مادته الطبيعة أو الاشكال بل أصبح يغمس ريشته في المعاني .. في داخل النفس ويخرج لنا بعد ذلك بهذه الخطوط والبقع التي قد نراها ، فنقول أنه لاشكل لها .. ولكنها عنده ترمز الى معنى .. وربما لا يكون معنى مجددا .. فهو أيضا كالكتاب لا يحكي عن موقف وانما يسجل .. يسجل معاني متشابهة ومتداخلة وأيضا متنافرة ..

وهم بلا شك صادقون وهم يعبرون .. وهم عقلاء اذا استعملنا أجهزة الكشف والعلامات الطبية المسجلة في كتب الطب النفس ..

وانا أسجل فيهم هنا رأيي الشخصي من خلال معايشة شخصية لبعضهم .. ومن خلال القراءة عنهم ولهم .. من خلال تحليل أعمالهم .. من خلال معلوماتي عن النفس البشرية .. وأيضا من خلال حبي لهم ..

لكل انسان رؤية خاصة .. فكر خاص .. وجدان خاص سواء اذا كان آميا أو على أعلى درجات الثقافة والعلم .. سواء لم يغادر قريته طوال حياته أو طاف بالعالم كله .. وعناصر الفكر والوجدان واحدة عند كل البشر .. ولكنها تتشكل حسب شخصيته .. تأريخه .. فكره .. وجدانه .. هناك درجات من النضج .. وهناك نضج تلقائي أي حتمي يمر به الانسان متأثرا بالواقع المحيط به وخبراته الذاتية .. وهناك نضج ايجابي .. بيد الانسان .. وهناك انسان يقف عند حد معين من درجات النضج .. وهناك انسان يستمر نضجه في اطراد الى ما لا نهاية .. والنضج الفكري يمضي جنبا الى جنب مع النضج الوجداني .. والادراك والرؤية هما انعكاس لفكر الانسان ووجدانه .. والنضج يؤدي الى وضوح الرؤية .. النفاذ الى الاعماق .. اكتشاف العلاقات المعقدة للاشياء والتي لا يراها الاقل نضجا .. ولا يقف الامر عند حد الاكتشافات .. بل يمكن أن تكون هناك قدرة على الخلق .. على البناء .. على اعادة ترتيب وتركيب وتشكيل العناصر .. رؤية جديدة للحياة .. مفهوم جديد للحياة .. تصور جديد للعالم .. وأي شيء جديد معاناة بمخالفة لما هو قائم .. معايير للواقع ..

هذا هو الفنان .. أمامه كل عناصر الحياة تماما كما هي أمام أي إنسان .. ولكن من خلال نضجه الفكري والوجداني ، فإنه يرى من هذه العناصر ما لا يراه بقية الناس .. يفهم المعادلات الصعبة والمعقدة .. يدرك معاني الرموز .. ثم تأتي مرحلة يختلف فيها العالم عن الفنان .. العالم يجمع الجزئيات ويرتبها ، ثم يختبر هذا التصور الذي افترضه للملاقة بين هذه العناصر والجزئيات .. والتجربة تجعله يصل الى النتيجة .. وحين يعلن نتائج على الناس مدعمة بالتجارب لا يحدث تصادم .. أما الفنان فعنده جهاز خاص .. معمل داخلى غير مرئى .. ليس من صنعه بل هو هبة محضة خالصة من عند الخالق .. ليثب فوراً الى الحقيقة .. الى واقع جديد يبنيه ويفرزه لنا ، سواء قبلناه أو رفضناه .. قد لانهمه اذا حاولنا أن نناقش جزئياته ونرتبها حسب ما تعودنا .. وهنا الصعوبة .. نحن لا نفهم ولا نستوعب الا بالاسلوب الذى تعودنا عليه .. وهو أسلوب التسلسل الموضوعى واستخلاص النتائج من التجارب المركبة .. ولكن الابداع المعنى قفزة نفوق قدرة الإنسان العادى .. ولهذا نشعر أننا نلث ونحن نمضي لى قراءة هذا العمل .. أو نزوع أعيننا ونحن نتطلع الى هذه اللوحة .. ولكن مشكلة الفنان أنه صادق وخاصة مع ذاته .. كمن يقول الحقيقة أيا كان وقعها وأمره على الله .. يقولها بطريقته الخاصة .. فهو لا يستطيع أن يشتملها الا بالنسكل الذى رآه بها وبالصورة التى بناها بها .. ولهذا فقد يسقط كثيراً من الأنماط المادية والمعنوية التى اعتاد عليها البشر .. قد يسقط أهمية الزمن .. أهمية المكان .. الكلمة .. والكلمة وحدها كقيلة بالتعبير عن المعنى .. ولا أهمية للتسلسل .. والخيوط تتحرك بحريتها لسنسكل ما يراه .. فعالة الحزن ليس من الضرورى أن تعبر عنها دموع مرسومة .. والفرحة ليس من الضرورى أن تعبر عنها شفاء منفرجة .. والهدوء ليس من الضرورى أن يكون مرادفاً للنهر .. فالرسام هنا أيضاً يسقط الأنماط الكلاسيكية للرسم ..

ما الفرق بين المجنون والفنان .. كلاهما يرى ما لا يراه الإنسان العادى .. يتخيل أشياء بعيدة عن الواقع .. كلاهما ينقلها إلينا دون ما تسلسل .. كلاهما غير ملتزم بالأنماط المعتادة .. كلاهما يخرج علينا بما هو صارخ وحارق ومثير كلاهما يثير فى نفوسنا الفرع أحياناً ، المجنون بسلوك متطرف ، والفنان أيضاً بكلمات وخطوط غاية فى التطرف ..

كلاهما يكون أحيانا غير مفهوم لدينا .. قد يعيش الفنان في عصره معزولا .. والفرق بين عزلة الفنان وعزلة المجنون أن الفنان برؤيته الجديدة يريد أن يشد الناس اليه .. الى واقعه الجديد .. الى العالم الجديد .. أما المجنون فهو يهرب من عالمه .. الفنان يتحدى ويناضل .. والمجنون ينهزم وينسحب .. الفنان قادر على البناء .. على الخلق .. وذلك من أجل الحياة .. هذه القدرة تعوز الجنون .. فداخله يتداعى .. داخله منهار .. ثورة الفنان عالمية .. وثورة المجنون ذاتية ..

ولكن ..

كلاهما يفعل الى آخر درجة من أوتار أعصابه .. من آخر أعماق وجدانه .. جذوة الانفعال دوما مشتعلة .. متوهجة .. كلاهما يتلفى بالوهج ..

لا تحسبن الفنان سعيدا .. لا تحسبن المجنون سعيدا .. كلاهما يعاني .. معاناة لا تتوقف .. معاناة أثناء النوم وإثناء اليقظة .. معاناة ترهق وتجهد أكثر وأكثر جهازهما العصبي .. الفنان يعاني من أجلنا .. من أجل الدفاع عن رسالته الجديدة .. والمجنون يعاني من أجل ذاته المتداعية .. ولهذا أعذروا الفنان اذا تعطف أحيانا في سلوكه .. انه لا يعبث .. انه يريد أحيانا أن يريح جهازه العصبي حتى يستطيع أن يواصل الرحلة ..

واعذروا المجنون اذا اضطرب سلوكه ولخبط نظام حياتنا .. فهو أيضا مجهد ويريد أن يستريح .. يريد من يريحه .. رغم اختلاف أهدافهما .. فكلاهما له عالمه الخاص .. ادراكه الخاص .. رؤيته الخاصة .. أسلوبه الخاص في التعبير عن ذاته .. أسلوب قد يستعصى على الانسان العادى فهمه ..



● « الجنون في المظلماء يجب ألا يمر دون ملاحظة أو تعليق »

« شكسبير »

هاملت - الفصل الثالث

الموسيقى والجنون

هل هناك حقا شعرة دقيقة تفصل بين العبقري والجنون ؟
هل أحيانا أو كثيرا ما تسقط هذه الشعرة ويتحول العبقري الى
إنسان مجنون ؟ أم أن هذه الشعرة غير موجودة أساسا وبذا تصبح
العبقرية شكلا من أشكال الجنون أو الجنون مظهرا من مظاهر
العبقرية ..

هناك العديد من الأبحاث التي قام بها الأطباء النفسيون في العالم
لدراسة مدى انتشار المرض العقلي بين العباقرة في شتى المجالات .
وخاصة بين المؤلفين الموسيقيين .. وهناك أيضا دراسات اشتملت
أيضا على الرسامين والشعراء والكتاب وحتى العلماء والمخترعين ..
ولعل من أمتع القراءات تلك التي تتناول حياة عباقرة العالم .. وإذا
والنير أن حياتهم كانت غريبة فعلا .. وكانت قصيرة أيضا .. وإذا
كان كل ما كتب ونقل عنهم صادقا فإن حياة الكثير منهم كانت
سسم بالشذوذ .. والعبقرية في حد ذاتها نوع من الشذوذ ..
إنه شذوذ عن القاعدة .. وشذوذ احصائي أيضا ..
فالعبقرية ظاهرة غير متكررة .. غير موروثية .. أيضا
قصيرة الأجل .. بعضهم يموت منتعرا .. وبعضهم يموت بالمرض
في سن مبكرة .. ومعظمهم عانى من المرض الجسدي .. لم يعرف
عن أحدهم أنه كان رياضيا أو كان مهتما بصحته .. والكثير منهم
عانى من التقلبات النفسية وخاصة أصحاب المواهب الفنية ..
والعبقرية العلمية هي نوع من الذكاء .. ذكاء الملاحظة والبحث ..
أما العبقرية الفنية فهي الموهبة .. وقديما قالوا أن ما بين الذكاء
والموهبة قنطرة وما بين الموهبة والجنون شعرة .. وتعمل هذه القنطرة

ما دعم شكسبير الى أن يقول في راعته هاملت (الفصل الثالث -
المظهر الاول) - ان الجنون في العظماء يجب ألا يمر بدون ملاحظة
أو تعليق .. والعالم الألماني ارنست كريتشمير يرى أن نسبة انتشار
الامراض النفسية والعقلية بين المبدعين والعباقرة أعلى من نسبة
انتشارها بين الأنراد العاديين .. وهذا عكس ما نعرف عن المرض
العقلي بالذات إذ انه يعطل القدرات .. أما الطبيب النفسي الانجليزي
سليتر فقد قام بالعديد من الابحاث وأكد أن العبقري لا ترتبط
بأي حلل .. أو اضطراب عقلي .. ولكنه وجد أن بعض أنواع
الشخصيات تساعد على ظهور بعض القدرات ومن أهمها الشخصية
الدورية التي يتأرجح مزاجها بين الانبساطية والاكتئابية وهذا للرأي
ليس حديثا بل يرجع الى عصر أرسطو .. فقد لاحظ أرسطو أن
معظم السياسيين والفلاسفة والشعراء يميلون الى المزاج المتقلب بين
الاكتئاب والمرح .. ولقد لاحظ سنجر سنة ١٩٣٢ أن المتقلب
المزاجي ينتشر بشكل أوضح بين المؤلفين الموسيقيين ..

ولقد ظهر حديثا (١٩٧٧) كتاب بعنوان « المخ والموسيقى » ..
ويحتوي هذا الكتاب على فصل رائح بعنوان « المرض العقلي
والموسيقى » كتبه استاذ الطب النفسي بجامعة برمنجهام بالجنتر
الدكتور « ترثون » على مدى عشر سنوات قام المؤلف بدراسة حياة
كبار الموسيقيين العالميين الذين اشتهر عنهم أنهم كانوا يعانون من
الاضطرابات النفسية ودرس مدى تأثير هذه الاضطرابات على
قدراتهم الموسيقية الخلاقة ..

وجد ترثون أن الكثير من المؤلفين الموسيقيين كانوا يعانون من
مرض الاكتئاب المتكرر .. وبعضهم كانت تتناوب فترة مرح أو
هوس بين نوبات الاكتئاب ، وأن أروع انتاجهم كان في هذه
الفترات البينية بينما كان انتاجهم يقل أو ينعدم في فترات
الاكتئاب المرضية الشديدة ..

وصف الفنان الموسيقي ريمسكي كورساكوف كيف أن حيويته
الموسيقية تتضاءل في حالات الاكتئاب .. كتب يقول : « في بداية
شهر سبتمبر وذات صباح رقيق صحت على تراخ شديد في
أعضائي مصحوب بضغط على رأسي واضطراب في أفكارى ..
وانتابتني حالة من الخوف حتى أنني فقدت شهيتي تماما وفضلت
العزلة ، وأصبحت أحاسيسي باردة تجاه الموسيقى ، وانشغلت
ببعض الأفكار الدينية والفلسفية » . ولكن يبدو أن هذه الفترات
التي تبدو خاملة تشبه رقاد الطيور فوق البيض حتى يفقس ..

ففي هذه الفترات يقوم المؤلف بالتجميع والتخزين والتي تظهر بعد ذلك في فترة الإنتاج ..

ويتضح هذا أيضا في خطابات العديد من الموسيقيين التي كتبوها عن أنفسهم وعن أعمالهم ..

يقول الجار في أحد خطاباتاته التي كتبها لصديق له وهو مكتتب بالبرغم من أنني حشرت الموسيقى فأننى أحس أنى مريض بها .. وأننى على اتصال بها كل الوقت » .

ويقول مايكل كيندى أن فترات الإبداع الموسيقى عند الجار كان يسبقها فترات اكتئاب حادة .. وفي سنة ١٩٠٧ مر الجار بحالة اكتئاب شديدة أعقبها فترة نشاط حاد أنتج فيها سيمفونيتين وكونشرتو .. وهذا يؤكد أن الجار كان مصابا بمرض الاكتئاب والمرح الدوري .. فقد كان يصاب بفترات اكتئاب يشهر فيها بالحزن والمرارة واليأس ويتوقف فيها تماما عن العمل ثم يعقبها فترة مرح وسعادة ونشاط زائد تشهد له انتاجا غزيرا ..

والمؤلف الموسيقى وارلوك كانت تجتاحه حالات اكتئاب حادة تستمر لعدة أسابيع .. كتب وارلوك خطابا في شهر يونية ١٩١٨ الى صديقه كولن تايلور يصف حالته قائلا : « أنا حزين جليا .. أحس أننى تفتت وأننى عقيم ولا جدوى منى فأنا لا أستطيع كتابة ملحوظة موسيقية واحدة » .. وبعد شهرين من كتابة هذا الخطاب ألف وارلوك فجأة عشر أغنيات في أسبوعين ..

ولقد كان الاكتئاب العقلي عند وارلوك عميقا وأدى الى انتحاره بعد ذلك ..

والحالة النفسية للمؤلف الموسيقى تنعكس على أعماله .. وخاصة حالات الاكتئاب ففي الحركة السادسة من رباعية بتهوفن اوبرا (١٨) التي ألفها بين عامي ١٧٩٨ و ١٨٠٠ والتي أسماها «الاكتئاب» توجد ستة أجزاء تتعاقب في البطء والاسراع .. والأجزاء البطيئة تنعكس جوا من الانقباض والكتابة ، والأجزاء السريعة تنعكس جوا من المرح والانتعاش .. هذه الحركة التي خلدت اسم « الاكتئاب » يتضح فيها حقا قلب الحالة الانفعالية ما بين الاكتئاب والمرح ولعل هذه الحركة توضح طبيعة الحالة النفسية لبيتهوفن والتي كانت تتسم بالدورية ..

وحالة روبرت شومان بلا شك هي أحسن الحالات التي تمثل التقلبات المزاجية وبالأصح فهو شخصية دورية متعالية .. ولقد وضع الطبيب النفسي سليتر برسم بيانى العلاقة بين تقلبات شومان

الانفعالية وانتاجه .. ومن المثير أن هذا الرسم قد أظهر فعلا أن
فترات الانتاج لشومان كانت تسبقها فترات اكتئاب طويلة ..

ومن المؤلفين الذين عانوا من الاكتئاب الذي حطم حياتهم وقضى
على قدراتهم الابداعية الفنان ميل بالاكريف الذي هجر الموسيقى
فحاده وهو في سن الرابعة والثلاثين وعمل كاتبا في محطة سكة
حديد وندب بشدة واستمرت حالة الاكتئاب عنده لمدة ٤ سنوات !
ويقال أن اليوم الذي قرر فيه ترك الموسيقى كان يوم احتفاله
بذكرى وفاة أمه والتي ماتت وعمره عسر سنوات .. ويعتقد الأطباء
النفسيون الذين درسوا تاريخ حياته أن حالة الاكتئاب لازمته
بشكل متقطع بسبب وفاة أمه (هناك أبحاث حديثة تؤكد أن
الأسنان تصبح أكثر عرضة للاكتئاب إذا فقد أمه في سن الطفولة)
وشفى بالاكريف من اكتشائه فجأة واستأنف الموسيقى حتى فرغ
من أوبرا .. تامارا ، والتي كان قد تركها ناقصة حين داهمته حالة
الاكتئاب ..

ولكنه دفع فريسة للاكتئاب والديون مرة أخرى حتى طرد من
قيادة الفرقة الروسية ..

ومن الحالات المعقدة والتي كانت مجالا للعديد من الدراسات
النفسية والتشخيصات المختلفة بين الأطباء هي حالة الموسيقار
. روسيني (١٧٩٢ - ١٨٦٨) ..

في سن السابعة والثلاثين كان روسيني قد أنهى تأليف ٣٦
أوبرا .. وفي عام ١٨٢٩ أنهى حياته كمؤلف أوبرا .. وظل ثمانين
سنوات صامدا تماما .. ثم عاوده بعض النشاط لمدة ٥ سنوات
! لكنه لم يستطع أن يقوم فيها بعمل كبير ..

هذا الموقف المفاجئ ، لقدراته الخلاقة فسره شسوارتز المحلل
نفسى بأنه نتيجة لحالة الاسى والحزن العميق التي أصيب بها بعد
موت والدته في عام ١٨٢٧ .. ولقد تجدد حزنه بعد ذلك بوفاة
زوجته الاولى ايزابيلا كولبران بالرغم من أنه كان منفصلا عنها عدة
سنوات قبل وفاتها .. والغريب أن أم روسيني كانت مفضية أوبرا ..
وكذا زوجته ايزابيلا التي غنت ما لا يقل عن عشرة أوبرات
لروسيني نفسه ..

يرى المحلل النفسى شوارتز أن روسيني كان يحمل لامة مواطني
مناقضة من الحب والكراهية وكان ملتصقا بها التصاقا غير طبيعى
في حياته ..

ومشاعر الحب والكراهية لديه منته من أن يزيئها بطريقة صحيحة

بعد وفاتها .. ويفسر رفضه للتأليف الموسيقى بعد ذلك على أنه تعبير عن غضبه اللاشعوري تجاه أمه التي هجرته بموتها ..

أما العالم رييولي فيرى أن روسيني كان مصابا بمرض الاكتئاب والمرح الدوري فقد كان شخصية انبساطية مكتنز الجسم هذا بالإضافة الى نوعية الاعراض التي أصيب بها .. وفي العام الذي هجر فيه الموسيقى كانت أعراض الاكتئاب الشديد واضحة عليه وكما قال رييولي :

« أن حالة روسيني هي حالة اكتئاب مثالية تصلح تماما لأن يتعلم منها طلبة كلية الطب الاعراض الحقة لمرض الاكتئاب : فقد كان يعاني من هبوط تام في المتويات وانحطاط في قواه الجسمية وفقد قدرا كبيرا من وزنه لعدم رغبته في الأكل .. ولقد عانى كثيرا من الارق والخواطر الانتحارية وأصابه احساس بأنه فقير معدم لا يصلح لشيء ولا يستحق الحياة .. قابله مندلسون في عام ١٨٣٦ وقال أن هذا الرجل مكتئب حقا .. والغريب أنه بعد عام واحد من مقابلته لمندلسون عاوده نشاطه واستأنف التأليف الموسيقي ولكن سرعان ما داهمه الاكتئاب مرة أخرى في عام ١٨٣٩ وذلك بعد وفاة والده .. »

الحديث في الطب النفسي تؤكد الآن فعلا أن بعض المرضى النفسيين كالإكتئاب والقسام تعاود صحتها إذا تعرضوا لاجهادات أو مؤثرات خارجية عنيفة أهمها حوادث الوفاة وخاصة الآباء أو الأم أو الزوجة !

ومن الأشياء الغريبة حقا أن كثيرا من المؤلفين الموسيقيين توقفوا عن التأليف الموسيقي فجأة وفي سن مبكرة جدا دون ما سبب واضح ودون وجود أعراض عقلية واضحة لديهم .. من هؤلاء بول دو كاس (١٨٦٥ - ١٩٣٥) الذي توقف فجأة وهو في الأربعين من عمره ويقال أنه فجأة أيضا حرق جميع أعماله غير المنشورة والتي استغرقت منه عشرين عاما من العمل المتواصل .. ولم يكن يعاني من أي مرض عقلي !

وأيضا للموسيقار سبيلوس (١٨٦٥ - ١٩٥٧) الذي كتب أشهر وآخر أعماله « تابيولا » وظل بعدها ثلاثين عاما متوقفا حتى مات .. ويرى الطبيب النفسي لايتون أن سبيلوس كان محطما بسبب عدم ملاقاته الشهرة والنجاح في ألمانيا .. وكان قاسيا مع نفسه حاد النقد لها .. ومن أكبر المصدمات التي عانى منها هي موت صديقه الناقد الهناني كابلين ..

وتشارلز آيف (١٨٧٤ - ١٩٥٤) أيضا من المؤلفين الموسيقيين الذين توقفوا فجأة وذلك بسبب إصابته بأزمة قلبية في عام ١٩١٨ ولكن أرون كوبلاند يرى أن سبب توقف آيف كان بسبب إصابته بالاحباط لانه لم يكن له مستمعون قط .. لقد كانت مؤلفاته معقدة وصعبة وبعبدا عن أن تفهم في عصره رغم أن أعماله شائعة الآن .. وحالة المؤلف الموسيقى الشاعر الرسام الفرنسي هنرى دوبارك (١٨٤٨ - ١٩٣٣) من الحالات المثيرة بالنسبة للأطباء النفسيين فقد جمع أعراضا كثيرة كالإكتئاب والوساوس .. أرسل دوبارك وهو في سن الثانية والسبعين خطابا الى ناشره يقول فيه : « ان كل مؤلفاتي الموسيقية كانت قبل سن السابعة والثلاثين وبعد ذلك توقفت تماما .. والبعض يرون أن ذلك بسبب ضعف بصري وأيضا حالة الشلل التي أصبت بها .. ولكن ذلك غير صحيح على الاطلاق .. فقد شعرت أنني عاجز عن أن أكتب جملة موسيقية واحدة » ..

ويرى الاجونيني أن دوبارك كان مصابا بمرض الإكتئاب والمرح الدوري وأن توقفه الموسيقى كان بسبب حالة الوهن التي أصابته والوساوس التي أصابته وخاصة فيما يتعلق بأعماله التي دفعته في مئات المرات الى أن يمزق الاجزاء الاولى من الاعمال التي كان يؤلفها فيها .. ويمكن القول بأن دوبارك كان مصابا فعلا بمرض الوسواس القهرى . ومن الوسواس التي لازمته فكرة سيطرت عليه بأن الطائر الذى كان -يقضى كل صباح على شباك حجرتة يمنع عنه الافكار الموسيقية (لا توجد معلومات كاملة عن طبيعة هذه الفكرة ويمكن اعتبارها نوعا من المعتقدات الخاطئة وهي عرض عقلي وذلك اذا كان دوبارك معتقدا بأن الطائر يمنع عنه الافكار فعلا وبذلك تخرج من حيز الوسواس والتي تتميز بأن المريض لا يعتقد في صحة فكرته ويحاول أن يقاومها) ..

والمجيب أن كل هذه الاضطرابات أثرت على انتاجه الموسيقى فقط ولم تقا ابداعه الفنى فى الشعر والرسم ..

ومن أشهر الحالات المرضية وأكثرها تفاقما حالة الشاعر والموسيقيار الانجليزى آيفور جرنى (١٨٩٠ - ١٩٣٧) .. ولقد أدى مرضه الى التدهور الواضح فى نوعية أعماله ولقد أمكن بتعليق هذه الاعمال التعرف على نوعية بعض هذه الاعراض المرضية .. فصل جرنى من الجيش فى سنة ١٩١٨ بسبب اضطرابه النفسى .. وفى السنوات التى تلت خروجه من الجيش كتب أشهر أشعاره

وأغانيه حتى دخل مستشفى الأمراض العقلية في سنة ١٩٢٢ ومكث فيه لمدة ١٥ سنة متتالية مات بعدها بمرض الدرن وكان تشخيص حالته فصاما اضطهاديا (بارنويدي شيزوفرينيا) ، وكان يشرف على علاجه الطبيب الانجليزي المشهور أندرسون ..

يقول ترون أن جرنى عانى من العديد من الانهيارات النفسية قبل دخوله المستشفى ، وأنه عقب كل انهيار كان يقوم بإلغاء عمل من الأعمال الكبيرة المشهورة .. وكانت بمثابة ظهور هذه الأعراض في عام ١٩١٣ عندما كان في العشرين من عمره وبدأت في صورة نوبات متكررة من الاكتئاب ومحاولات الانتحار والتي كانت مقدمة لآصابته بمرض الفصام ..

ولقد استمر جرنى في التأليف الموسيقى حتى بعد دخوله المصحة العقلية وانعكست أعراض المرض على مؤلفاته وخاصة مسلسلات الاضطهاد التي كان يعاني منها ..

كان جرنى يعتقد أنه هو المؤلف الحقيقي لكل مسرحيات شكسبير وأن هيدن وبيتهوفن شخصيات وهمية وأنه أي جرنى هو مؤلف كل الأعمال التي نسبت لهيدن وبيتهوفن .. وفي أحد مؤلفاته أثناء وجوده بالمستشفى وقع عليه باسم بيتهوفن .. ولم يكن هناك ترابط بين عمله الموسيقية وهذا خبر من الأعراض المشهورة في مرض الفصام وهو عدم ترابط الأفكار .. ولعل هذا يوضح مدى تأثير المرض القوي على أعمال الفنان وخاصة اكتشفت وعدم الترابط وأن الانتاج الفني للفنان لا يكون إلا في حالته العقلية السوية جنى . وفيه كان يعاني من اضطراب الأمراض العقلية .. وهذا يوضح أيضا الفرق بين مرض الاكتئاب ومرض الفصام .. فالأكتئاب مرض دوري يأتي على صورة نوبات متكررة ويشفي المريض تماما بين النوبات وقد يعقب نوبة الاكتئاب نوبة مزاج وفيه جنى النوبات يقدم الفنان أعظم أعماله .. ولا يؤدي هذا النوع من الاكتئاب الى أي تدهور في الشخصية أو القدرات الذهنية .. أما مرض الفصام فهو يستمر لمدة طويلة وقد تتحسن الحالة ولكن نادرا ما يحدث الشفاء الكامل كما أنه يسبب تدهورا في الشخصية واختلالا في التفكير .. ولهذا فإن حالة جرنى هي فصام فعل أدى فعلا الى تدهوره التام والاحتياج الواضح في انتاجه الفني ..

والأمراض العضوية التي تصيب المخ تسبب أيضا تدهورا في القدرة على التأليف الموسيقي .. ويعتقد ترون أن هذا ظهر بوضوح على الأعمال الأخيرة لشومان وأيضا دونيزيتي ومسميتانا والذين

عانوا جميعا من « زهرى الجهاز العصبى » (هناك شك ان شوقن قد أصيب بهذا المرض الا أنه كان يعانى فعلا من أعراض مرضى عقلى عضوى فى المخ) ..

ومن المؤلفين المؤكد اصابتهم بزهرى الجهاز العصبى، هيوجر وولف (١٨٦٠ - ١٩٠٣) .. ولقد ظهرت أعراض المرض العقلى على وولف فجأة فى سبتمبر ١٨٩٧ حينما كان يعزف على البيانو فى وسط مجموعة من أصدقائه الذين دعاهم لستمعوا اليه .. وفجأة ترك العزف وأعلن على الحاضرين أن ماهر مدير الاوبرا فى قيتا قد أعفى من منصبه وأنه تولى هذا المنصب الآن ولقد صدمت هذه الكلمات أصمعا ضيوفه وتم نقله فورا الى مصحة للأمراض العقلية .. ورغم أن الحالة ظهرت فجأة الا أنه كان واضحا أن وولف كان يعانى من أعراض زهرى الجهاز العصبى منذ عام وذلك من خلال الاضطراب الواضح فى سلوكه وعدم ثباته وتقلباته الانفعالية .. والغريب أن وولف قبل دخوله المصحة بسنة أشهر كان قد أنهى مؤلفه « الاغنيات الثلاث لمايكل انجلو » وذلك فى مارس ١٨٩٧ . ولقد وصف ارك سام هذا المؤلف بأنه مليء بالانفعالات الحادة ويظهر بوضوح التدهور الذى أصاب وولف ..

وواضح أن تدهورا ضئيلا قد أصاب وولف فى قدرته على التأليف الموسيقى رغم اصابته المتدهورة فى المخ .. وهذه النقطة قد حيرت العلماء كثيرا .. فمعروف أن المرض العقلى العضوى الذى يصيب المخ يؤثر بشدة على قدرة الانسان على استعمال التفكير التجريدى وكما هو معروف فإن التأليف الموسيقى يحتاج الى درجة عالية من القدرة على التجريد ، فالموسيقى هى أكثر الفنون تجريدا .. ولقد قدم العلماء العديد من التفسيرات لهذا الموقف المحير .. فالوجهة

الموسيقية مكانها الفنى الصغرى غير السائدة من المخ بينما يؤثر زهرى الجهاز العصبى اول ما يؤثر على الفص الجبى أو الامامى ولهذا يظل المؤلف الموسيقى محتفظا بموهبته وقدراته وقتا طويلا بعد اصابته بالمرض .. وذلك لان المرض يبدأ فى مكان مختلف من المخ عن المكان التى توجد فيه القدرة الابداعية الموسيقية ..

ولكن هناك رأيا مخالفا لهذا .. معروف أن المرض العضوى الذى يصيب المخ يؤثر على القدرات والمهارات المكتسبة حديثا ويترك لوقت طويل القدرات والمهارات المكتسبة منذ زمن بعيد دون تأثير مثل الوجهة الموسيقية التى تبدأ فى سن مبكرة - وأبرز مثال على هذا موزارت - ولهذا فإن للرض العضوى حين يصيب المؤلف

الموسيقى فانه لا يؤثر على قدرته الموسيقية لانها موجودة في مخه منذ طفولته ..

ونلاحظ عموما في الامراض العقلية العضوية التي تصيب المخ أن المريض يتدهور في بعض القدرات ويظل محتفظا ببعض القدرات الاخرى وهذا يرجع الى اصابة بعض الاجزاء وترك أجزاء المخ الاخرى سليمة ..

ولهذا فانه بالرغم من أن الناقد الموسيقي سام كتب في سنة ١٩٦١ عن آخر أعمال وولف الاغاني الثلاث ليكل أنجلو والتي كتبها تحت تأثير اصابة مخه بالزهرى ووصفها بأنها عمل غير متكامل الا أنه استطرد قائلا أن هذا العمل مثير وتوضح فيه العاطفة الشديدة ، ولا يمكن فهمه عند سماعه لأول مرة ويكفي هذا العمل لتخليد وولف .. ويجب الناقد نيومان (١٩٠٧) كيف أن انسانا أصيب بهذا المرض العقل العضوي الخطير ويستطيع أن يكتب ما كتب وولف ..

وبعيدا عن مجال الامراض العقلية المحددة واضطرابات المخ فهناك اضطرابات أخرى لا تدخل في نطاق الامراض وهي اضطرابات الشخصية والتي تؤثر على سلوك الانسان وانفعالاته وبالتالي تؤثر على نوعية الابداع الفني في حالة الفنانين .. ومن أبرز هذه الشخصيات التي يكون لها تأثير واضح .. الشخصية الهستيرية والشخصية القهرية .. ويمتبر هيكتور برلويوز (١٨٠٣ - ١٨٦٩) وريتشارد فاغنر (١٨١٣ - ١٨٨٣) أشهر مثالين للشخصية الهستيرية ..

ومن القصص التي توضح الجوانب الهستيرية في شخصية برلويوز سلوكه الدرامي المبالغ فيه حينما علم أن خطيبته كاميل موك قد هجرت الى انسان اخر .. حينما عرف ذلك قرر أن ينهب الى باريس ليقتل محبوبته كاميل وأما ثم يقتل نفسه .. وتذكر في زى مديرة المنزل وحمل مسدسه وأخفى زجاجة بها مادة الاستراكنين السامة التي قرر أن ينتحر بها بعد أن يطلق الرصاص على كاميل وأما .. وخرج يتجول في شوارع فلورنسا حتى وصل دون أن يدري الى فيس وهنا استعاد حواسه وعاد الى وعيه ولم يعرف بعد مصير المسدس وزجاجة الاستراكنين وعاد يستأنف حياته ناسيا محبوبته الخائنة .. والتشخيص الطبى النفسى لحالة برلويوز أنها حالة شروود هستيري وهو مثل أى شخصية هستيرية

لم يفعل من داخله لفقدان خطيبته لانه سرعان ما نسيها رغم الدراما التي افتعلها حينما علم بهجرها له .. وكما يقول ترون أن الشخصية الهستيرية لا تنفعل أبعد من حدود جلدها ..

ويقال أن برلويوز كان يعاني من مرض الحساسية وأيضاً مرض الصرع رغم أنه أنكر هذا المرض الأخير .. ومعروف طيباً أن مرض الصرع يظهر الاستعداد الهستيري وبعض مرضى الصرع تتضح في شخصياتهم السمات الهستيرية .. ويمكن تفسير حالة الشرود التي أصابت برلويوز بأنها نوبة صرعية حدثت نتيجة لصدمته في خطيبته ..

وأصيب برلويوز في آخر أيامه بحالة الاكتئاب بعد وفاة زوجته بالرغم من أنه كان يشعر كثيراً بالاغتراب نحوها .. ولقد وصف هادو-أيامه الأخيرة بأنها كانت تتسم بالفراغ والوحدة واليأس الشديد ..

أما الموسيقي العظيم فاجنر فإنه من الصعب تغطية أبعاد شخصيته المعقدة التركيب في هذه المساحة البسيطة ولكن هناك إجماعاً من جميع الأطباء النفسيين الذين درسوا تاريخ حياته بأنه كان ذا شخصية هستيرية تميل إلى النوازع الإجرامية ولو أن الطبيب الإنجليزي هندرسون - وهو صديق شخصي للبروفسيور (ترون) يرى أنه شخصية إجرامية تتسم بالقدرة الابتكارية والبعض يعتقد أن أعماله تعكس بوضوح ميوله الهستيرية المبالغ فيها .. ورغم الشيوع الشديد لأعماله إلا أن هناك البعض لم تكن تروق لهم ومنهم روسيني الذي وصف موسيقى فاجنر بأنها « صلصة بدون طعام »

وأبرز سمات شخصية فاجنر الانانية الشديدة والقسوة وعدم التهذيب وكان ذلك واضحاً في معاملته لزوجته الأولى مينا وسلوكه الشاذ في علاقته مع السيدة فرو وبيسندونك وأخريات .. واجمعت عشيقاته أنه كان شديد الانانية محباً لذاته وغير مهذب في معاملته للنساء .. واتضحت قسوته الشديدة في سلوكه العنيف مع زوج كوزيما فون والتي أصبحت فيما بعد زوجته الثانية فلقد شهر به ووصفه بأنه زوج السيدة الخائفة رغم أنه كان صديق وزميل عمره ..

ولقد وصفه هندرسون بالاضافة الى أنه أناني محب لذاته فإنه أيضاً كان يعتقد إلى المشاعر الإنسانية والتعاطف مع الآخرين ووصفه

هانز ليك بقوله « أنه كان يتكلم بطريقة غير معقولة وسريعة وكان دائم الحديث عن نفسه وأعماله وخطه وإذا ذكر أمامه اسم مؤلف موسيقى آخر فإنه كان لا يتورع عن إهانتته والتقليل من قيمته الفنية »

ويعتقد البعض أن هذه الانانية الشديدة التي كان يتصف بها فاجنر وافتقاده إلى المشاعر الإنسانية كانت هي أيضا بعض سمات المؤلفين الموسيقيين ذائعي الشهرة مثل بيتهوفن وهيوجو وولف وريتشارد سترافوس .

والشخصية القهرية وضحت سماتها أيضا على بعض المؤلفين الموسيقيين وظهرت بوضوح في أعمال بعضهم : ومن أشهرهم أنتون بريكنر (١٨٢٤ - ١٨٩٦) الذي كان موسوسا دائما بفكرة الموت وكان يعاني من رغبة قهرية في العدد ٠٠ وهذا يؤكد أنه لم يكن شخصية قهرية فحسب ٠٠ بل كان يعاني من أعراض مرض الوسواس القهري ، والذي من أعراضه أن يجد الإنسان نفسه مدفوعا لجمع أو طرح أي أرقام تقع عليها عيناه ٠٠ أو عدد درجات أي سلم يصعد عليها أو عدد كلمات صفحات كتاب يقرأ وهكذا ٠٠ تماما كالذي يشعر برغبة قهرية لفسسل يديه ربما مئات المرات رغم أنه يعلم تماما أنها نظيفة وأنه لا داعي لأن يفعل ذلك ولكنه لا يستطيع أن يقاوم هذه الفكرة التي تسيطر عليه ٠٠ ويميل هؤلاء المرضى إلى تكرار أي شيء يفعلونه والتأكيد عليه ٠٠ ويقول الطبيب النفسي الإنجليزي المعاصر سلتير أن هذا ظهر بوضوح في أعمال بريكنر ففي بعض الأجزاء يلاحظ التكرار الشديد وإعادة نفس الجزء أكثر من مرة وبنفس الإيقاع ٠٠ ويظهر هذا التكرار الملح في أعمال أنطونين دفوراك (١٨٤١ - ١٩٠٤) والفن كان يعاني أيضا من الوسوسة الشديدة ٠٠

وأبرز مثال للشخصية القهرية الوسوسة هو أريك ساتي (١٨٦٦ - ١٩٢٥) الذي كان يعيش وحيدا في باريس ، وبالرغم من فقره النسبي إلا أنه كان دائما يرتدي الملابس النظيفة وكان شديد الدقة في حركاته وكلامه ، شديد النظافة يقضي أوقافا طويلة في الحمام ولم يسمح لاحد في حياته بدخول حجرة نومه ٠٠ وحين فتحت هذه الحجرة بعد وفاته وجدت في غاية النظافة والترتيب وكان دولا بملابسه يحتوى على دسنة بدل متشابهة في اللون والطراز وكانت تبدو كالجديدة من شدة العناية بها ٠٠ وظهر هذا بوضوح على أعماله الموسيقية ومن أجمل العبارات التي

قلبت عن أعماله والتي يمكن الاستعانة بها فعلا في وصف سلوك
وأعمال الشخصية القهرية تلك التي جاءت على لسان لاميرت في
سنة ١٩٣٤ حين وصف أعمال ساتي بقوله « كما أنه يستوى
ولا يكون هناك أى فرق حين تدور حول تمثال من أى اتجاه فانك
أيضا لا تشعر بأى فرق حين تعزف موسيقى ساتي من أى اتجاه
ولا تشعر بأى فرق حين يختلف النظام أو التتابع الذى تعزف به
الاجزاء التي تتكون منها قطعة معينة » .

وكذلك الكسندر سكرابين (١٨٧١ - ١٩٥١) يمكن ادراجه
كشخصية قهرية فقد كان يقضى وقتا طويلا في تزيين نفسه قبل
دخوله الى أى مكان به جمع من الناس .. ويقال ان خطه كان جميلا
منسقا وكل حروفه متشابهة الى حد كبير .. ومن أعراض وسوسته
الشديدة أنه كان لا يأخذ نقودا أو بضاعة من أى انسان الا بعد
أن يرتدى قفازا في يديه .. وكان دائم الشكوى من الصداغ
النصفى (الصداغ النصفى منتشر بنسبة أكثر بين أصحاب
الشخصية القهرية والمصابين بمرض الوسواس القهرى) ..
وعندما تقدمت به السن أصبح مهتما بالمسائل الفاضحة والنواحي
الدينية وحاول في مرة تقليد السيد المسيح بأن يمشى على مياه
بحيرة جنيف وحينما فشل جلس في قارب يتحدث الى بعض
الصيدادين في المسائل الدينية ..

ومثل معظم الشخصيات المصابة بالوسواس فان حياته الجنسية
لم تكن موفقة رغم أنه تزوج مرتين ..

ومن الاشياء المثيرة ان كثيرا من عظماء الموسيقى الذين عاشوا في
القرن التاسع عشر قد أصيبوا بزهري جهاز العصبى .. وهذا
المرض الذي يصيب المخ وبعض اجزاء من الجهاز العصبى تظهر
أعراضه بعد عشر سنوات أو أكثر من الإصابة الاولى والتي تحدث
مباشرة بعد علاقة جنسية .. في هذا المرض تصاب الخلايا العصبية
بالتلف والتآكل ويصاب المريض بضعف تدريجى في الذاكرة حتى
تضمحل تماما ويصاب بذلك أعراض عقلية كالهلاوس والهذات
وبالذات هذات العظمة «جنون العظمة» وقد يصاب المريض بالشلل
أيضا ..

ومن المؤلفين الموسيقيين الذين يعتقد تراثون أنهم أصيبوا بهذا
المرض هم هاندل ، بيتهوفن ، هوفمان ، شوبرت ، دونيزتى ،
شومان ، مسميتانا ، هيجو وولف ، ديليس ، كذلك هنرى الثامن
الذى كان موهوبا أيضا في التأليف الموسيقى ..

لعل الإنسان يصاب بالحيرة البالغة بعد أن يعرف أن عبارة العالم من المؤلفين الموسيقيين كانوا يصانون من اضطرابات عقلية بالغة أو اضطرابات في الشخصية وأن ذلك قد انعكس بشكل أو بآخر على نوعية موسيقاهم ..

ولعل الإنسان يتساءل هل هناك ثمة علاقة بين الاضطراب النفسي والموهبة الفنية .. هل ساعدت هذه الاضطرابات بشكل أو بآخر على ظهور الموهبة أو تطورها ونضجها .. أم أن وجود هذه الموهبة والتي تظهر في عمليات الخلق والابداع تتطلب حالة وجدانية وانفعالية معينة وأن هذه الحالة تجعل الفنان معرضا للاضطراب النفسي .. ؟

مما لا شك فيه أن وجود الموهبة وبالذات الموهبة الفنية لا بد أن يلازمها تكوين نفسي خاص .. لا يمكن أن نتخيل أن الموهبة المزروعة في مكان ما من مخ الفنان يمكن فصلها عن بقية المخ وأن هذا المخ يمكن أن يتشابه ويتطابق مع مخ الإنسان العادي .. أن وجودها مرتبط ببقية أجزاء المخ والتي يجب أن تؤهل بصفات خاصة تتلاءم مع وجود هذا الشيء الشاذ غير الطبيعي .. فالموهبة شيء شاذ لأنها غير موجودة عند بقية خلق الله ، والفنان انسان غير عادي لانه يملك شيئا فريدا غير موجود عند البشر العاديين ..

عملية الخلق الفني تتطلب حالة انفعالية لا يستطيع وصفها الا الفنان نفسه .. وربما يشعر بها ولكنه لا يستطيع التعبير عنها ولذا فسوف تظل سرا الى الابد .. ان أقصى ما وصفت به هذه الحالة أنها تشبه عملية الوضع .. العديد من المشاعر يجتاح الأم أثناء الولادة .. مزيج من مشاعر الألم والخوف والفرحة .. انها من اللحظات الانفعالية الشديدة ولو وجد جهاز يمكنه قياس مدى تأثير هذه الحالة الانفعالية الخاصة على الجهاز العصبي للفنان .. قياس حجمها ونوعها ومدى تأثيرها لربما استطعنا أن نتخيل ماذا يمكن أن تتركه من أثر .. ان هذه اللحظات لها مستلزمات وجدانية وذهنية خاصة .. انها لحظات تنطلق فيها الشحنات الكهربائية الى أقصاها لتحرك الذهن والجسدان ليصبحا في حالة طوارئ قصوى .. هي ليست كالحرفة التي حين يجيدها الانسان فانه يستطيع أن يعمل وينتج بأقل مجهود انفعالي وذهني ..

وباستعمال التعبيرات الطبية النفسية فإن الفنان في أثناء لحظات الخلق يصبح في حالة توتر .. لا بد أن تكون حبال الاعصاب مشدودة على آخرها في هذه اللحظات .. وهو أي الفنان

لا يملك خربة شدها حين يريد .. ولو أن الجهاز العصبي للفنان تشريحيا وفسيولوجيا لا يختلف عن الجهاز العصبي للانسان العادي إلا أنني أعتقد أنه يعمل بشكل مختلف تماما وأنه يتعرض لتغيرات وأحوال لا يتعرض لها بقية الناس وإن هذه الأحوال لاشك تترك آثارها ربما المزعجة على أعصاب الفنان ..

إذا كان الوضع كذلك فلا بد أن المؤثرات التي يتعرض لها الفنان تكون ذات تأثير خاص عليه ويتفاعل معها بشكل يختلف عن الانسان العادي .. هل لهذا السبب يكتب الفنان أو يضطرب بشكل ما. نفسيا وأن درجة اكتتابه واضطرابه تكون بشكل أعمق .. أم أن الاضطراب النفسي هو اضطراب أولى ينشأ من داخل الفنان وليست له علاقة بالمؤثرات الخارجية ، وأنه إذا كانت حياة هؤلاء الفنانين غير طبيعية وسلوكهم يبدو شاذا أحيانا فإن ذلك راجع لاضطرابهم الأولى الداخلي وبذلك لا تستقيم حياتهم مثل حياة بقية خلق الله .. هل الموسيقى الحزينة أو المتفائلة التي يبدعها هؤلاء الناس تمكس حالتهم المشابهة فعلا وهم يقومون بانتاجها .. أم أنهم بما لهم من خبرة بالاكتساب والانبساط يستطيعون بسهولة أن يحقنوا هذه الاحاسيس في أعمالهم وليس من الضروري أن يكونوا هم في هذه الحالة الانفعالية .. أننا كمستمعين ينتقل اليانا الاحساس بالحزن ونحن نستمتع الى عمل موسيقى حزين ويحدث العكس إذا استمعنا الى عمل يتسم بالمرح والتفاؤل .. فهل يمكن للفنان الذي حرك أحاسيسنا بهذه الانفعالات أن يقوم بإبداعها وهو في حالة انفعالية مختلفة وأنه فقط أجاد حقن أو شحن هذا العمل بهذا الاحساس من رصيده السابق .. أنني شخصيا لا أتفق مع هذا الرأي والذي يقترحه تراثون في كتابه .. رأيي في هذا الموضوع أنه ليس من الضروري أن يكون الفنان في حالة حزن شديد أو انشراح طاق ليكس لنا هذا في أعماله ، ولكني أعتقد أنه يكون في حالة وسط .. حالة فيها المزيج من كلا الانفعالين .. حالة غريبة لمزيج عجيب من الحزن الذي لا يطفى حيويته والابتهاج الذي لا يفسد رؤيته الجادة العميقة ويكون ذلك مصحوبا بالقلق والتوتر .. حالة كما قلت لا يمكن أن يستشعرها الا الفنان وقد يستطيع وفي الغالب لا يستطيع أن يصفها لغيره أو حتى يحددها لنفسه ..

ومادامت كل الاعمال الابداعية الخلاقة لها محتوى فكري سواء

كان ربما أو موسيقى أو كتابة أو نحتا فانه يحرك لاشعوريا وجدانه.
 حسب القسمون الفكرى لعمله وبذلك يتواءم الانفعال ويتزاوج مع
 ما يريد أن ينقله لنا من مضمون .. أو بمعنى آخر ينسجم
 القسمون الفكرى مع الانفعال .. وفى هذه الحالة لا يصبح الانفعال
 حزنا أو انشراحا وعاء لهذا الفكر أو لا يصبح الفكر وعاء للانفعال
 .. بل هى عملية انصهار كامل .. ولهذا فان الاعمال الفنية
 المجيدة الخالدة هى التى تحرك أذهاننا ووجداننا فى نفس الاتجاه
 عزيزى الفنان .. رغم أنك مصدر من مصادر المتعة البالغة فى
 حياتنا .. رغم أنك تقدم لنا السعادة من نفسك ومن أعصابك ومن
 صحتك ومن حياتك .. رغم أنك تقدم لنا ما يثير سرور عيوننا
 ونشوة أذاننا ومتعة عقولنا فتتحرك قلوبنا بالبهجة وتسترخي
 أعصابنا وعضلاتنا .. رغم كل هذا فنحن لا نرحمك .. عيوننا
 وأذاننا ثم السنتنا وراء كل ما تفضل .. نبحث فى حياتك ..
 نفتش عن أسرارك .. نتلذذ بأطوارك الغريبة .. فهذا قدرك وهذه
 هى رسالتك المقدسة .. رسالة الشمعة التى نحترق لتبعث الضوء
 فى العقول وتبعث الدفء فى النفوس ..





جبل المشنقة حول عنق مريض

انسان يعرف أن عمره سينتهى بعد أيام .. يا لحكمة المولى عز وجل حين أخفى علينا ساعة الموت .. ترى كيف يشعر هذا الانسان .. أى تغيير يطرأ على تفكيره ووجدانه وإدراكه .. كيف يشعر بنفسه .. كيف يشعر تجاه حارسه .. كيف يأكل .. كيف ينام .. كيف تعمل معدته وقلبه وكبدته .. ما هو تأثير هذا الموقف الفريد على نفسه وجسده ... هل يتجمد احساسه .. هل يتمثل فكره .. هل يصاب بالهستيريا الانفصالية فينسحب مخه من الواقع وينفصل تماما عن نفسه .. هل ينشط جهاز الخداع الموجود فى داخلنا جميعا فيتوهم أنه فى حلم طويل وأنه فى انتظار أن يستيقظ ويجد نفسه على فراشه فى منزله .. هل ينشط جهاز الخداع فيعيش فى ظلال وهم أن معجزة ما لايد أن تحدث وأنه أبدا لن يساق الى الموت ..

ان الملازمين لهم فى هذه الفترة يحكون أشياء غريبة عنهم .. يحكون عن اختفاء عصبيتهم وقلقهم واكتئابهم ، تلك الاعراض التى صاحبتههم قبل وأثناء المحاكمة .. يحكون عن هدوئهم المباغت الغريب .. فينامون بعمق ويزداد وزنهم ويتلذذون بالأطعمة الفاخرة التى يطلبونها .. يهتمون بما تأتى به الصحف ويقرأون الكتب .. هل هى مقدرة فائقة - موجودة عند كل انسان - بالاستسلام والتسليم بالواقع حتى ولو كان مخيفا ..

هناك لحظات وأحوال نفسية تمر بالانسان لا يمكن لاحد أن يدرك كنهها الا اذا عاشها .. وليس كل ما يشعر به الانسان بقادر على التعبير عنه .. لو كان فى الامكان للانسان أن يسجل مشاعره

كما يخطئها داخله وفي حينها لا يمكن لنا أن نعرف كيف يشعر
المرضى عقليا ، كيف يشعر المكتئب في لحظات ما قبل الانتحار ،
كيف يشعر الفنان وكيف يشعر الانسان الذي يعرف يقينا انه
سينساق الى حبل المشنقة ..

وفجأة يفتح باب الزنزانة .. وتدل وجوه القادمين على
أن الساعة تدحانث .. انها مسألة دقائق .. يقول حارسه
الملازم له ان هذه لحظة الانهيار .. أول شيء يرتجف هو .. عيناه
تظل ثابتة للحظات ثم تزوغ في كل اتجاه .. نادرا ما تنزل دموع
.. بالقطم ليست لحظة حزن ، فالانسان الذي تهبط عليه
صاعقة أو ينهار به منزل أو تغرق به سفينة أو تندفع نحوه سيارة
مجنونة لا يبكي .. فلحظات الهلع لا يصاحبها بكاء ، فالدموع
تحتاج الى وقت لكي تتكون ثم تنساب ..

ونادرا أيضا عما يجري أو يقاوم .. فالواصل تكون متجمدة
.. ونادرا ما يقول شيئا .. ربما تسمع منه همهمة غير مفهومه
.. وكلمات مبشرة لا معنى لها .. فأين هنا العقل الذي يحرك
اللسان بكلمات مترابطة ذات معنى .. ماذا يقول ولما يقول ..
وتمسك به الايدي لتصاحبه الى الخارج .. ولا يمشي أكثر من
خطوتين ثم يغذله الجهاز العصبي الحركي تماما .. وفي معظم
الاحوال يقع على الارض فترفعه الايدي وتمسك به وتدفعه هذه
المرّة ولكنها تضطر في النهاية الى سحبه وجرجرته .. ولكنه أبدا
لا يقاوم .. وما قد يبدو على أنه مقاومة هو في الحقيقة حالة ارتخاء
تام في كل جسده بعد أن تجمد للحظات .. ويهبط موكب الموت
الى ساحة لا يرى منها أي شيء رغم أنها أعدت رسميا من أجله ..
أعدت فيتها لمن يراها دون أن يعرف سرها أنها تأهبت لاحتفال
قومي .. جنود وضباط وأعلام وصمت رهيب وعيون مبهلقة ..
يقول الملازمون له والذين لازموا مثله كثيرا أن معظمهم في هذه
اللحظات وحين يشاهدون الحبل المتدلي ترتفع عيونهم الى أعلى
مخاطبين رب السموات والارض .. أما طلبا للمغفرة أو لرفع
شكوى أخيرة بأنهم مظلومون .. ويقترب من يسأله هل من رغبة
أخيرة .. يا للفراية .. ماذا يمكن أن يطلبه انسان في هذه اللحظة
.. ويقترب رجل الدين .. ولا أدري ماذا يمكن أن يقول لانسان
ليس في حاجة الى وسيط بينه وبين السماء فهو بعد لحظات سينتقل
بشمسه الى هناك .. وتلتف عصا به حول عينيه وهما في الحقيقة
لا تريان شيئا .. ثم يلتف الحبل القليظ ويحدد انسان لانسان

آخر أن حياته سوف تنتهي بعد عشر ثوانٍ وإذا أراد أن يعبت يستطيع أن يمدحها عدة ثوانٍ أخرى ..

ويتبدل الجسد الشقي وتصعد روح الى السماء يعلم الله وحده ماذا جنت ولماذا جنت ..

وقد يعلم من في الأرض ماذا جنت وإن كان هذا ليس مؤكداً مائة في المائة في كل الأحوال فالإنسان مهما أوتي من قدرة وخبرة لا يستطيع أن يعرف كل الحقيقة ولكنه من المؤكد - في نظري - لا يعرفون لماذا جنت .. وكان هذا هو موضوع رسالة الدكتوراه التي أخذتها .. والرسالة تبدأ بكلمة .. لماذا ..

لماذا يقتل الإنسان أخاه الإنسان .. يا لغرابة النوع البشري .. هبط الإنسان من السماء الى الأرض بسبب الخطيئة .. وحين تكونت أول صلة قرابة بشرية على الأرض قتل الأخ أخاه .. ومن يومها وحتى اليوم وكل يوم يقتل إنسان إنساناً آخر ..

قضيت ثلاث سنوات متنقلاً بين ليمان أبي زعبل حيث القتلة من الرجال وسجن القناطر حيث القاتلات من النساء ومستشفى العباسية للأمراض العقلية حيث القتلة والقاتلات السعداء الذين أعفوا من العقاب بسبب المرض العقلي .. فحصدت أكثر من مائتي قاتل وقاتلة طبيًا ونفسيًا .. وضعتهم تحت جهاز رسام المخ الكهربائي لأعرف أي مخ هذا الذي يمكن أن يقتل ..

ماذا كانت نتيجة البحث .. ؟ النتيجة أن القتلة والقاتلات في السجون يجب أن يحولوا فوراً الى المصحات العقلية .. أما الذين شنعوا فعلاً ومازالوا يشنعون حتى هذه اللحظة فليرحمهم الله أن تلقى عقوبة الاعدام في بلدنا كما فعلت كل الدول المتحضرة ..

تصوروا أن ٦٠٪ من القتلة والقاتلات أثبت رسام المخ الكهربائي وجود موجات كهربائية غير طبيعية في أمخاضهم ..

بعض القتلة مصابون بمرض الفصام « الشيزوفرينيا » .. من بين أعراض هذا المرض العقلي التبلد الوجداني .. أي أنه لا يفعل .. هذا الإنسان قد يقتل أي إنسان حتى أباه أو أمه لأتفه الأسباب ..

من أعراض الفصام أيضاً الاحساس بالاضطهاد كأن يشعر بأنه مراقب مضطهد وأن هناك من يحاولون إيذامه أو قتله ولهذا فقد يقتل من يتوهم أنهم سوف يقتلونه أو يضطهدونه .. وأشهر قاتل في التاريخ والذي كان صاحب الفضل في ظهور القانون الإنساني برفع العقوبة عن القتلة المرضي كان مصاباً بهذا المرض .. ولقد سمي

هذا القانون يأسسه .. أنه .. الانجليزى ماجنوتن ، الذى كان يشمر
أن رئيس وزراء بريطانيا يضطهده شخصيا ولذا حاول قتله فأخطاه
وقتل منكره الخاص .. وأثبت الأطباء أنه مريض وأنه ارتكب
جريمته تحت تأثير مرضه وهو الشعور بالاضطهاد .. ومن يومها
ظهر قانون ماجنوتن فى عام ١٨٤٣ الذى يقضى ببرائة القاتل
إذا ثبت أنه يعانى من مرض عقلى ..

بعضهم تطارده الهلوس السعوية التى تأمره بقتل شخص معين
وأحيانا تأمره بقتل نفسه وهذه أحد أسباب الانتحار فى مرض
الفصام . بعضهم كان مصابا بمرض الاكتئاب وخاصة فى النساء ..
هؤلاء يقتلون عادة أولادهم .. انها الجريمة التى تقف لها شعور
رؤوسنا جميعا .. هل يعقل أن أما تقتل صغارها ؟ لا بد أنها
اتسائة شريزة .. الحيوان لا يمكن أن يقتل صغاره بل يستमित فى
الدفاع عنهم فكيف يقوى الانسان على هذا .. انها امرأة تجردت من
عواطفها .. ولكن فى الحقيقة انها تجردت من عقلها .. انها مريضة
بالاكتئاب .. ولقد قتلت أولادها ليس بدافع الشر ولكن بدافع حبها
لهم ..

المكتئب يرى الحياة سوداء قاتمة .. يراها مأساة ومعاناة ..
وشقاء .. ولهذا فإن المكتئب يقتل أعز الناس لديه لينقذهم من
العذاب .. من الحياة .. ثم يحاول بعد ذلك أن يقتل نفسه أو
تقتل نفسها ..

بعضهم كان مصابا بمرض الصرع .. هذا المرض قد يسبب
اعراضا عقلية شبيهة بمرض الفصام .. وقد يأتى على شكل نوبات
يضطرب فيها وعي المريض ويضطرب عقليا وقد يقدم على القتل دون
هدف واضح ..

بعضهم كان مصابا بالتخلف العقلى .. بانحطاط شديد فى
قدراتهم الذكائية .. وهؤلاء نوع غريب من القتلة .. انهم لا يقتلون
لدوافع شخصية بل يستأجرون للمقتل .. يقعون تحت تأثير آخرين
يدفعونهم لاي نوع من الجرائم .. ونسبة مرتفعة من القتلة (٣٠٪)
كانوا مصابين باضطراب فى الشخصية (الشخصية السيكوباتية)
وهذا هو النوع الوحيد من القتلة الذى يزج به فى السجنون فى
الدول المتحضرة التى ألغت عقوبة الاعدام .. فهم ليسوا مرضى فعلا
ولكنهم ليسوا أسوياء .. والطب يقف عاجزا أمام هذه الشخصية
ومسبباتها .. هل هى عوامل وراثية أو تكوينية أم هى عوامل
بيئية .. ان نسبة عالية منهم أثبت رسام المخ الكهربائي أن لديهم

اضطرابا أو خلا في موجات المخ .. بعض الابحاث في العديد من
المراكز العلمية في العالم أثبتت أن خلاياهم تحتوي على اشكال غير
طبيعية من الكروموزومات .. بعض الابحاث وبعضها أجرى في مصر
أثبت أن بصمات أصابعهم لها شكل خاص يختلف عن الشكل
الطبيعي .. بعض الابحاث الحديثة (غير مؤكده) أثبتت أن لديهم
اضطرابا هورمونيا خاصا .. هؤلاء الناس بعد خروجهم من السجن
يعودون إلى سلوكهم الإجرامي مرة أخرى .. إذا لم يستحسن ليس
علاجاً لمثل هذه الحالات .. أي أنه يفقد وظيفته كوسيلة للردع ..
وظيفته هنا تقتصر على أنه يحمي المجتمع منهم .. في بريطانيا الآن
محاولات لوضعهم في مكان خاص .. ليس هو بالمستشفى وليس
هو بالسجن .. أماكن تسمى « وحدات الأمن الوسطى » أي أنها
وسط بين السجن وبين المستشفى .. أماكن تحاول أن تساعد
عن طريق العلاج النفسي الاجتماعي وفي نفس الوقت تخرجهم عن
المجتمع

وهناك من يقتلون بسبب النار .. ولستبقتهم مرتبة .. وهم
ليسوا مرضى بالمعنى المفهوم لكلمة مرض .. ولكن من وجهة نظر
الطب النفسي فإن الذي يقتل بهدف النار لآبيه أو أخيه هو انسان
تعرض لعملية تسيبيل لمخه ليس مسئولا عنها .. انه المجتمع
بإراداته وتقاليد .. بعد أن كان طفلا يتكبر في مخه أو تسيطر
على مخه الرجولة .. انه يصبح عاروا على أسرته لأنه لم يخلص
بالنار .. يعرف مقدما أنه سيصبح أو يضمن وليكنه يكون مدفوعا
بكل من حوله (حتى أنه) لأن يقتل وليكنه عند ذلك الإرتباك
الشرطي الذي تكون في مخه ضد إرادته منذ أن كان طفلا .. ولقد
هوب آلاف من هؤلاء أما بالسجن أو بالشفق ولم تختف جريمة
القاتل حتى الآن من مجتمعا .. انه جريمة المجتمع وليس جريمة
الفراد .. جريمة الجهل والتخلف .. جريمة بسببها أن ٩٠٪ من
هذا الشعب لا يقرأون ولا يكتبون ولهذا تظل عقولهم مظلمة بسواد
الليل الكالح ..

تصاب بالذهلية حين تقتل امرأة .. المرأة داخلنا جميعا
مصبنة الحب والرحمة .. ونحن نسمع عن امرأة قتلت
تتساءل لاشموريا كيف تقتل الام .. للمرأة تعمل في جسدنا
الرحم .. والرحم مشتق من الرحمة .. هذا الرحم يشبه حياة
الحياة ، ويحافظ عليها ويمطئها الاستمرار .. وأن

استمرار الحياة تعطيلها المرأة من ثديها وبين ذراعيها .. اذن فالمرأة
 تحكم تكوينها الفسيولوجي ووضعها التاريخي منذ بداية الخليقة
 هي مصير الحياة .. وهي لكي تؤدي هذه الوظيفة يجب أن يكون
 وجودها على أعلى درجة من الاتصال .. أي لابد أن تتمتع بحظ
 أوفر من الحنان والرحمة والحب .. ولهذا فالمرأة أكثر عاطفة من
 الرجل .. المرأة يملو لديها سلطان العاطفة فوق سلطان العقل ..
 أمس هذا أحيانا في العيادة النفسية .. في أثناء مباشرتي لطفل
 متخلف عقليا لا أمل في شفائه أجد الأب في صراع بين رغبته في
 أن يستمر ابنه في الحياة رغم تخلفه العقلي وبين أن يموت لأن في
 ذلك راحة له .. بينما لا يكون لدى الأم الا شعور واحد فقط هو
 أن يستمر ابنها في الحياة رغم تخلفه العقلي .. الأب في هذا الموقف
 يقلب عقله على عواطفه .. أما الأم فان عاطفتها هي التي تفرض
 نفسها بدون منازع وتعلو فوق عقلها .. اذن لماذا تقتل المرأة ؟
 تقتل المرأة حينما تكون مصابة باحد الامراض العقلية السابق
 ذكرها كالفصام أو الاكتئاب أو عندما تكون مصابة بالضرع أو
 التخلف العقلي .. شأنها في ذلك شأن الرجل .. القتل هنا يتم
 دون دافع أو هدف معين .. دون ما سبب ..

والمرأة التي تقتل زوجها لتتزوج من عشيقها هي امرأة مصابة
 باضطراب الشخصية .. امرأة سيكوباتية .. ولكنني صادفت نوعا
 آخر من النساء القاتلات .. لم يكن هناك مرض عقلي .. لم يكن
 هناك اضطراب في الشخصية .. لم يكن هناك عشيق .. بل كان
 هناك زوج خائن .. زوج هجرها لغيرها .. وأيضا زوج جعل قلبها
 وحياتها باهاناته وضربة وكراهيته .. المرأة في كل هذه المواقف
 استجبت بها للعاطفة .. عطلت عقلها وتحكمت في سلوكها وحولتها
 إلى قاتلة ..

الحب هو حياة المرأة .. وحينما ينهار الحب تنهار حياتها
 وينتفخ أو يجب أن ينتهي كل شيء .. المرأة في هذه الحالات تقتل
 لأنني أحبته .. تقتله لخيانته .. خيانة الحب تحطم قلبها
 وتساعرها .. حين يظهر لها كراهيته تسود في عينيها
 الحياة .. والمرأة تحكم تكوينها ووظيفتها انسان صبور .. تحتمل
 كثيرا وبالذات من الرجل الذي تمجبه .. فالمرأة أكثر احتمالا من
 الرجل أن لا تصل إلى هذه الحالة الا بعد طول معاناة .. وحين
 تصاب بخيبة الأمل المطلقة .. حين تتحطم كل

الامال والاحلام فانها تتعرض للاكتئاب .. وهي حين تقتل زوجها فانها في الحقيقة تنتحر .. الزوجة القاتلة هي زوجة منتحرة .. اذبا تقتل نفسها بقتلها لزوجها الذي احبته .. فشلت المرأة في حبها ، اصابها في عواطفها ، تحطيم حياتها الزوجية ، كل هذا معناه فشلها في الحياة .. اذن لا داعي للاستمرار في هذه الحياة .. انها هي تقتل نفسها بقتل الذي تسبب في فشل هذه الحياة .. انها العاطفة التي تعلو فوق كل شيء عندها ..

الرجل يقتل زوجته الخائنة لكبريائه الجريحه وثشرفه الاجتماعي .. وهو يختار لحظة تلبس ..

تقرير مصلحة الامن العام يقول أن المرأة أكثر عنفا وقسوة من الرجل في أسلوب القتل .. وأعتقد أن طريقتها في القتل لاتعبر عن عنفها وقسوتها الا اذا كانت ذات طبيعة سيكوباتية .. الرجل يقتل في لحظة انفصال وبطريقة الدفاعية .. أما المرأة فهي تختلط بعملية القتل ولهذا يبدو فيها العنف والقسوة .. وفي أغلب الحالات التي درستها كانت القاتلة هي التي أبلغت عن جريمتها ..

وبعمل دراسة مقارنة بين دوافع القتل عند المرأة المصرية والمرأة الاوربية والامريكية وجدت أن أسباب القتل لدوافع وجدانية كخيانة الزوج تقل كثيرا في المرأة الاجنبية .. ولعل السبب يرجع الى أن الحياة الزوجية وحب الزوج ليسا هما كل شيء في حياتها .. فاهتمامها بدراساتها أو بعملها وحياتها الاجتماعية يكون أهم لديها من الحياة الزوجية .. كما أن قدسية الحياة الزوجية ليست مثل ما هي عندها ، وأيضا الخيانة الزوجية لم تصبح من الاشياء المزعجة في هذه المجتمعات وهذا يرجع الى الحرية الجنسية الزائدة التي أفست حياتهم ووجدانهم ..

والسؤال الذي قد يخطر على ذهن القارئ هو لماذا يعاقب بعض القتلة رغم أنهم مرضى وفي نفس الوقت يحول البعض الآخر الى المصحات العقلية بسبب المرض أيضا ..

والاجابة أن بعض القتلة يحولون الى المصحات العقلية لان المرض العقلي يكون واضحا عليهم وأيضا لانهم القدره المادية لانتداب محام بارع الذي ينتدب بدوره طبيب نفسي لاثبات مرض القاتل .. أما الذين يعاقبون بالشتى أو يزوج بهم في السجن فبالرغم من اصابتهم العقلية بالمرض العقلي الا أن أعراض المرض لا تكون واضحة .. وعلمه هي مشكلة المرض العقلي أحيانا .. فكيف من المرض العقليين

يعيشون بينما دون أن تبدو عليهم أى علامات غير طبيعية .. وأيضاً
 لأنهم لا يملكون ما يدفعونه للمحامي وللطبيب النفسى لكي يثبت
 حالتهم .. وهكذا يكون العجز المادى وانخفاض القدر الاجتماعى
 سبباً فى اشتق أو صبحن انسان ولعله لنفس السبب حرم من فرص
 العلاج حتى تفاقمت حالته وأدت به الى ارتكاب عملية القتل .. وكـ
 من الآن المرضى يعانون بسبب عجزهم المادى .. وفى بعض الاحيان
 ينتدب الطبيب النفسى الذى يؤكد على وجود الاضطراب العقلى لدى
 القاتل ولكن المحكمة لا تأخذ بتقريره لان القاتل لا تبسـدو عليه أى
 أعراض ظاهرة ..

كما أن المحكمة تنتدب محامياً لكل منهم فقير .. فأننى أتمنى أن
 تنتدب طبيباً نفسياً لكل قاتل .. فى هذه الحالة أؤكد أن ٧٠٪
 من القاتلة سيحولون الى المصحات العقلية ..



الزواج في اعيادة النفسية



الزواج علاقة بين رجل وامرأة قررا أن يعيشا معا طوال العمر ،
لأن حكمة الله اقتضت لاستمرار الحياة أن يلتقي الرجل والمرأة
لتتعاقب الاجيال .. ولكن الحيوان يؤدي هذه الوظيفة بدون زواج
.. ولأن الله خلق في الانسان العقل، وخلق فيه الوجدان والعاطفة،
فان العلاقة الزوجية ليس هدفها الوحيد الانجاب وحسب ... هذه
العلاقة بوجه خاص تحكمها ثلاثة جوانب :

(١) الجانب البيولوجى .. وهو العلاقة الجنسية التى ينتج عنها الانجاب .

(٢) الجانب الوجدانى .

(٣) الجانب الفكرى .

هذه الجوانب الثلاثة مرتبطة بعضها ببعض ، فلا يمكن فصل الجانب البيولوجى عن الجانب الوجدانى .. ثم لا يمكن فصلها عن الجانب الفكرى ..

إذن فالعلاقة الزوجية لها شكلها وسماتها الخاصة ، وتختلف عن أى علاقة انسانية أخرى ، كعلاقة الآباء بالابناء ، أو علاقة الاخوة أو الاصدقاء ..

ولو نظرنا الى الكتب السماوية جمعاء ، فسوف نجد أنها وصفت العلاقة الزوجية بأنها علاقة مقدسة .. والتقدير هنا معناه الاحترام والعمق والجدية .. معناه أنها علاقة سامية ورفيعة .. الزوج يسكن الى زوجته ، والزوجة تسكن الى زوجها .. وهذا يعنى أن فى الحياة الزوجية الامان والسكينة وراحة البال . وذلك بفضل المودة والرحمة ..

ولهذا فان قرار الزواج هو من أصعب القرارات التى يتخذها الانسان فى حياته .. وانه لضمان استمرار قدسية هذه العلاقة وتحقيق الهدف منها وهو السكينة والسعادة فان الاختيار يجب أن يقوم على أسس سليمة ودراسة موضوعية ..

والاساس فى تقديرى هو الحب .. ولكن هل الحب هو من فعل الوجدان فحسب .. أم أن الحب هو حالة وجدانية وعقلية معا ..

تعريف الحب عندى هو الالفة الروحية والفهم العميق المتبادل .. والالفة الروحية تسبق مرحلة الفهم .. فمثلا يلتقى رجل وامرأة لأول مرة فيشعران مبدئيا أن هناك نوعا من الالفة والاتقاس بينهما .. ثم تأتى بعد ذلك مرحلة التفاهم ومعناها أن يشعر كل منهما أنه تغفل فى أعماق الآخر واقترب منه نفسيا وعقليا ، وأصبح قادرا على فهم نفسيته وطبيعته وأحاسيسه ، وأنه حدث نوع من الانسجام بينهما ، وهذا بالتالى يؤدى الى مزيد من الالفة الروحية .. إذن فالعلاقة تبدأ بنوع من الالفة المبدئية ثم تعمق هذه الالفة بالتفاهم المتبادل .. هذا التفاهم يصل الى أقصى مداه اذا حدث نوع آخر من الالفة .. وهى الالفة الفكرية أو الذهنية ، وهى تمثل قمة الارتباط ..

هناك نوع من العلاقات بين الرجل والمرأة يتوقف عند حد المتعة البيولوجية الحسية .. وهناك نوع أرقى يرتبط فيه الجانب البيولوجى بالجانب العاطفى أو الوجدانى .. أما أسمى العلاقات فهي التي يرتبط فيها ويمتزج الجسد والوجدان والعقل .. المتعة الجسدية والعاطفية لا تكتمل الا اذا صاحبها المتعة الذهنية ..

هذا فى تصورى هو شكل الحب الزوجى .. هو مزيج من المتعة الجسدية والعاطفية والذهنية .. وهذه هي العلاقة المقدسة الحقيقية التى نصت عليها الكتب السماوية لتحقيق سعادة الانسان فى الحياة ، ولانجاب الاجيال السليمة نفسيا وعقليا وعضويا ..

والعلاقة الزوجية كائى علاقة بين اثنين من البشر ، تواجهها صعاب ومشاكل وأزمات .. والصورة المتكررة التى أراها فى العيادة النفسية هي حالات الفتور والملل التى قد تحدث بين الزوجين فى رحلة العمر ..

وفى بعض الكتب والمجلات نقرأ مواضيع عن الفتور الجسمى ، وأخرى عن الفتور العاطفى ، وثالثة عن الفتور الذهني بين الزوجين .. وعلميا هذا خطأ .. فالفتور لا يمكن أن يصيب أيا من هذه الجوانب دون أن يصيب الجوانب الأخرى .. فالجنس والعاطفة والفكر تكون وحدة واحدة لا يمكن تجزئتها ..

والفتور الذى يصيب الحياة الزوجية نوعان :

١ - فتور صحى .. وقد يسبب البعض كيف يكون الفتور صحيا .. وهذا سوف أوضحه بالتفصيل ..

٢ - فتور مرضى .. وهو عرض مندر يعنى أن هناك اختلالا ما، وتصدعا فى الحياة الزوجية كالصداع الذى ينذر بوجود ورم فى المخ ، أو آلام المعدة التى تنذر بوجود قرحة ..

بالنسبة للنوع الاول من الفتور ، والذي أطلقنا عليه الفتور الصحى ، فإننا أرى أنه شئ طبيعى بل وضرورى .. ولننظر الى الحياة نفسها ونواجهها الطبيعية .. سنجد أن هناك فصولا أربعة فى السنة ، يتغير فيها الجو من برد الى حر الى اعتدال .. فنحس بهجة وجمال الربيع بعد برد الشتاء .. نحس برقة الخريف بعد حر الصيف .. نحس بروعة الفجر بعد ظلام الليل .. نحس بلذة الراحة بعد الاجهاد الجسمى أو الفكرى .. نحس بنشوة الاسترخاء بعد أن يمر بغيره فلق .. لو أن السنة كلها ربيع لما أحسنا بجمال الربيع .. هكذا الحياة .. لا يمكن للأشياء أن تمضى فى خطوط مستقيمة أو على وثيرة واحدة ..

ولهذا فمن الضروري حدوث فترات فتور في حياة أى زوجين .. فترات تهبط فيها الرغبات الجسدية والمعنوية والفكرية .. انها فترات مؤقتة يعقبها تجديد وانطلاق واستئناف للحياة بنشوة ورغبة .. وكما قلت فانها فترات مؤقتة تحدث بشكل طبيعي وتلقائي ، وتزول أيضا بشكل تلقائي بعد فترة وجيزة ..

ومن الاخطاء الفاحشة أن بعض الناس حددوا لها سنوات معينة في عمر الحياة الزوجية كالسنة السابعة مثلا .. لا توجد سنوات اسمها السنوات الحرجة .. فترات الملل والفتور تحدث في كل سنة وفي كل وقت ، وليس لها أسباب أو ميعاد محدد ..

نصيحتي لكل زوجين ألا ينزعجا أو يخافا من هذه الفترات .. ويجب أن يدركا أنها فترات طبيعية ، وتزول تلقائيا اذا كان هناك حب حقيقي بينهما ..

أما الفتور المرضي يعنى أن هناك اضطرابا جوهريا في صميم العلاقة الزوجية .. هذا الاضطراب لا يأتى بعد مضي وقت معين من الزواج أو نتيجة لاسباب جديدة طرأت على الزوجين ، ولكن الاضطراب موجود منذ البداية .. منذ أن تعارفا واختارا أن يرتبطا .. الزواج القائم على أسس غير سليمة هو الزواج المعرض باستمرار الى التصدع ، والذي يأخذ في البداية شكل الفتور والملل .. هذا الزواج لم يتوافر فيه منذ البداية الاسس التي حددناها من قبل .. لم يتوافر فيه الألفة الروحية .. لم يتوافر فيه الارتباط العاطفي الوجداني .. أو لم يرتق الى الانسجام الذهني .. بمعنى شامل لم يكن هناك حب حقيقي منذ البداية .. ذلك الاساس المتين الذي يستطيع أن يواجه أعاصير الحياة .. تماما كالصارة التي ترتفع بدون أساس قوى عميق في الأرض .. هذه العمارة تصبح آيلة للسقوط تحت أى ضغط أو اهتزاز .. ولا فرق بين طلاق يحدث بعد فترة وجيزة من الزواج ، أو طلاق يحدث بعد فترة طويلة .. هناك زواج قد يستمر بدون حب منذ البداية أو تحت تأثير حب وهمي غير حقيقي .. يستمر على حساب سعادة الطرفين ، وقد ينهار في أى لحظة وتحت تأثير أى ظروف .. ويحذف الفتور تدريجا .. ويستمر لمدة طويلة ويؤدى الى اضطراب العلاقة الجنسية ، والعداء بين الزوجين ، وما ينتج عنه من شجار دائم وعدم استقرار ، ويشمل الطرفين احساس دائم بالمرارة والتعاسة .. لا يوجد طلاق فعلي ، ولكن الزوجين يكونان في حالة طلاق روحي .. والطلاق الروحي هو أسرع أنواع الطلاق حدوثا .. فهو

قد يحدث منذ الليلة الأولى .. وقد يأتي الطلاق الرسمي بعده بمدة طويلة ، وقد لا يأتي أبدا ..

كم من بيوت تعيش فعلا في حالة طلاق روحي ، ولهذا تدخل العلاقة الزوجية العيادة النفسية أحيانا .. والمرأة تأتي قبل الرجل .. وهذا وضع متوقع في مجتمعنا .. فالرجل لما له من حريات مطلقة يستطيع من خلالها أن يسعد بوقته خارج نطاق العلاقة الزوجية لا يعاني الا متأخرا .. ونادرا ما تشكو المرأة التي تدخل العيادة النفسية بسبب تعاستها الزوجية بشكل مباشر .. عادة ما تكون شكواها في شكل قلق أو اكتئاب .. أو شكوى جسمانية .. والشكوى الأخيرة أصبحت منتشرة الى حد كبير لدى كثير من النساء .. فهي تشكو من الصداع أو الدوخة ، أو الآلام المنتشرة في كل أجزاء جسمها .. تشكو من معدتها ، من اضطراب الدورة

الشهرية .. تتردد على العديد من الاطباء دون جدوى .. وحتى بعد أن تتردد على العيادة النفسية ، وتتعاطى العقاقير المضادة للقلق والاكتئاب ، فانها لا تشفى من معاناتها الجسدية ، والسبب أنها لا تريد أن تشفى .. فمعاناتها الجسدية تحقق لها أكثر من فائدة .. فذلك يساعدها أولا على التهرب من التزاماتها الزوجية التي أصبحت عبئا ثقيلا عليها .. يساعدها على الهروب من سرير الزوجية التي أصبحت تكرهه .. يساعدها على أن تهرب من نفسها .. من همومها ، وتحصر اهتمامها في آلامها الجسدية .. وثمة فائدة أخيرة وهي جذب اهتمام وعطف الزوج .. ولأننا مجتمع مازلنا بعد لا نستوعب معنى أن يتألم انسان نفسيا .. ما زلنا نستهن بكلمة قلق أو اكتئاب ، لهذا فإن تحويل الآلام النفسى الى ألم جسدى يصير مقبولا ويستوجب العناية والاهتمام .. وكلهن يعانين من الفتور الجنسي والذي بدأ مع بداية المشاكل .. والعقاقير لا تفيد في مثل هذه الحالات .. ويصبح من الضروري استدعاء الطرف الآخر للعيادة النفسية لممارسة ما يسمى ((بالمعالج الاسرى))

ومن خبرتي أن نسبة النجاح في علاج مثل هذه الحالات ضئيلة ، وذلك لعدة أسباب .. أهمها أن الزيارة للعيادة النفسية تأتي متأخرة جدا .. بعد سنوات من المشاكل والخلافات ، تنقطع بسببها كل الروابط النفسية بينهما ، فلا يجد الطبيب ما يصله حيث يكون ما يحمله كل منهما تجاه الآخر هو الكراهية المتخفية .. السبب الآخر لعدم نجاح علاج مثل هذه الحالات هو أن كلا من الطرفين يحمل الآخر المسؤولية كاملة في فشل العلاقة وتصدها ..

كلا منهما يرى نفسه على حق .. والسبب بديهي جدا ، وهو أن هناك اختلافات وتناقضا في الشخصيات .. هناك شخصيات لا يمكن أن تنسجم مع بعضها في إطار العلاقة الزوجية ، خاصة مع بعض الشخصيات .. ولو أن المسئولية أحيانا تقع كاملة على واحد منهما ، وذلك في حالة المرأة ذات الشخصية الهستيرية ، والرجل ذي الشخصية الاضطهادية ..

وحين تكون هناك اختلافات واضحة بين الطرفين كالفارق الكبير في السن والتباين الشديد في الذكاء والمستوى الثقافي فإن العلاقة يكون محكوما عليها بالفشل منذ البداية ، ولا يجدي معها العلاج النفسي ..

يوجد في بعض دول العالم المتحضرة مراكز علمية متخصصة تسمى « مراكز رعاية العلاقات الزوجية » .. ويعمل بها أطباء وأخصائيون نفسيون وأخصائيون اجتماعيون من كلا الجنسين ، ووظيفة هذه المراكز تقديم المشورة والنصيحة أو العلاج الفعلي للآزواج والزوجات ، حينما يصادفون متاعب في علاقاتهم الزوجية .. والاسلوب المتبع هو « العلاج الاسرى » أى يشترط علاج الزوج والزوجة معا .. والمعالج لا ينظر لاحدهما على أنه مريض ، أو أنه السبب .. ولكن العلاقة الزوجية هي المريضة ، وأن الطرفين مشتركان في المسئولية .. هذه المراكز تقدم أيضا النصيحة للمقبلين على الزواج ، وذلك بتبصيرهم بنوعية شخصياتهم وميزاتهم وعيوبهم ، ويحددون لهم الانماط التي تنسجم معهم .. كما تقدم لهم كافة المعلومات عن كل ما يتعلق بالعلاقة الزوجية ابتداء من ليلة الدخلة ..

● الرجولة في العيادة النفسية ●

أحيانا أستطيع أن أعرف على سر مجيئه وهو ما زال بعد بالسباب .. وأحيانا بعد دقائق قليلة من جلوسه أمامي .. يبدو كالفائد لكل شيء .. مهما كان يملك - سلطانا أو مالا - فإنه يشعر أنه أصبح لا شيء .. كالملك الذى فقد تاجه من على رأسه ومن حول حلقه فقد جاء ولا يصدق أن فى استطاعة أحد أن يساعده .. كان يسمع عن مثل هذه الحالة وكان يسجب كيف يمكن أن يحدث هذا .. أشعر به من نظرة الانكسار .. أو من أول كلمات تجيء منه حين يقول : لا أدري كيف أبداً أو ماذا أقول .. هنا أعرف أنه العجز الذى جاء به .. وما أقسى العجز حين يصيب رجلا .. رجولة الرجل المفقودة معناها أنه لا رجل .. وقد يجيء بعد ثانى يوم من وقوع الكارثة .. وقد يجيء بعد شهور منع فيها الخجل والتردد وعدم التصديق والامل فى

أن يعود الى ما كان عليه .. ان من أقسى الاشياء أيضا أن يكشف
الرجل عن عجزه حتى أمام الطبيب ..

رجولة الرجل المفقودة معناها أنه لا رجل .. هكذا تعلم منذ أن
وعى الحياة .. هذا هو الميزان الذى يوزن به الرجال .. العجز
معناه أن تطفو كفته فى سوق الرجال ..

رجولة الرجل المفقودة معناها أنه لا رجل .. هكذا يتخيل أن
هذا هو الدرس الذى تتلقاه كل امرأة على يد أمها أو صديقتها قبل
الليلة الموعودة أو تعرفه هى بالفطنة فيما بعد .. ولعل هذا هو
ما بزلزله .. وهكذا يزحف شبح القلق المخيف ويستولى عليه ويحول
دون شفائه من عجزه وينام ويصحو ويعيش ولا شيء يشغله سوى
عجزه ..

ويبدأ الطبيب النفسى فى فحص رأس مريضه .. فأسباب العجز
الرئيسية تكون فى الدماغ بعيدا تماما عن منطقة العجز ..
قد يكون مكتئبا .. والاكتئاب معناه فقدان الرغبة .. فقدان
الاهتمام .. والمعجز قد يكون أول الاعراض .. وقد يستمر مدة
طويلة قبل ظهور أعراض أخرى للاكتئاب .. مضادات الاكتئاب
تحل المشكلة فى أسابيع ..

قد يكون قلقا .. القلق النفسى يكون مصحوبا باضطراب الوظائف
البيولوجية .. اضطراب القلق .. الصداغ .. الارتعاش ..
وأياها العجز .. مضادات القلق تحل المشكلة فى أسابيع ..
قد يكون الخوف .. وعجز الخوف يظهر فى أول ليلة .. وبفعل
القلق قد يستمر شهورا ..

قد يظهر بعد سنوات من العشرة .. وهنا تكون المسئولية مشتركة
.. انه عجز مشترك .. انه عجز الكراهية المتخفية .. تتخفى
الكراهية وراء ستار العجز .. والمعجز هنا لسان حاله الذى يقول :
لم أعد أحبك .. لم أعد راغبا فيك .. ان احلامي وتخيلاتي تثبت لى
أنى لست عاجزا .. عجزى معك فقط .. واذا فشل الطبيب النفسى
فإن الحل عند المأذون ..

قد يكون الضمير .. فإذا كان حيا ومتيقظا فهو لا يسمح الا بما هو
نظيف وشريف .. ان سوطه يلهب الظهر ويسبب العجز .. اذا
غافله صاحبه وحاول فى الظلام .. فإذا تاب وندم وعاد الى التور
شفى من عجزه ..

قد يكون للتساوت الكبير .. لهذا العجز الجزئى يصبح جزئا
أو مظهرا للعجز الشامل أمام السانة تفدقه ذكاء أو علما أو مالا

أو سيطرة في شخصيتها .. والحل هو أن يهرب بجملده الى من هي في مستواه وقد يصبح نجاحه باهرا اذا هو تعامل مع من هي اقل منه .. انها قضية الرجولة بشكل عام .. الرجولة في كل شيء .. لا بد أن يكون في الوضع الاعلى في كل شيء حتى لا يعاوده العجز ..

والغريب أن الحب قد يكون السبب .. الحب الجسار في شخصية رومانسية تؤله الحبيب .. ترفعه الى مستوى الملائكة .. فلا أقل اذن من أن يتصرف معها كملك .. والملاك يعجز بالقطع في هذا الشأن .. وغالبا ما يكون هذا العجز جزئيا .. تعالجه الايام حين يهبطان معا الى الارض .. الى عالم البشر .. هذا الانسان يفزع اذ ألحت هي ببشريتها بقول أو بحركة ، وسرعان ما يعاوده عجزه .. انها المثالية في الحب .. أو الحب العميق .. أو الحب الذي يمتلك كل حياة العاشق بصدق .. الطبيب النفسي ينصح هنا باطفاء الانوار ..

والغيرة غير الطبيعية قد تخفى وراءها عجزا .. والعجز قد يخفى وراء ميولا شاذة غير طبيعية .. والعلاج في هذه الحالة صعب .. الشيء الذي قد لا يعرفه كل الرجال ، أن كل الرجال معرضون لفترات عجز طبيعية .. قد تكون اجهادا جسديا أو فكريا .. قد يكون انشغالا زائدا .. قد تكون مشكلة طارئة .. قد يكون دواء معيناً يسبب عجزا مؤقتا كعرض جانبي .. قد تكون مشكلة عضوية نعالج عند الاختصاصي ..

وأیضا قد تكون لاشيء .. مجرد فنسة ركود ، أو خمود يمر بها أي عضو من أعضاء الجسد .. فالجهاز البشري ليس آلة تعمل بمقتايح .. فالانسان كما يقولون لحم ودم ، وأيضا انفعالات وأفكار ومواقف ومناسبات .. وليس من شأن طبيعة الانسان ثبات الحال ..

مصيبة هذه الحالات القلق أو الهلع الذي يعقب العجز .. وفي استمرار القلق لا يكون هناك شفاء .. ولعل سبب القلق هو ذلك الاعتقاد « الشعبي » أن رجولة الرجل المفقودة معناها أنه لا رجل .. الشيء المؤسف أو الطريف أو المؤسف والطريف معا أن الطبيب هو آخر من يلجأ اليه الرجل المصاب بالعجز .. أنه يذهب للطبيب بعد أن يمر على عشرات المتخصصين في فك العسل وحل الربط .. يستوى في ذلك المتعلمون وغير المتعلمين ..

لماذا تنكره المرأة دائما ؟

الفتور عند المرأة هو المقابل للعجز عند الرجل .. والضرب ان
اثرأة نادرا ما تشكو .. ولا يساورها الانزعاج الا بعد مدة طويلة ..
وحتى اذا باحت لصديقه فانها نادرا ماتلجأ للعلاج .. والضرب
أيضا أن الطبيب لا يعرف هذه الحالة عن المريضة الا اذا سألها
بشكل مباشر .. ورغم هذا فقد تحاور أو تنكر أو تجاوب بشكل
غير مباشر ، وتطلب من الطبيب أن يترك هذا الموضوع جانبا ، لانه
لا يشغلها ، ولا ترغب في علاج حتى اذا وجد ..

وكما أن الرجل يؤمن بأن رجولة الرجل المفقودة معناها أنه
لا رجل ، فان المرأة تؤمن بانها اذا شككت من فتورها فسوف يظن
بها السوء .. عار عليها ان فعلت حتى ولو كانت شكواها لطبيب
.. ولهذا فهي تتجاهد في كل مرة لتخفى هذا عن زوجها .. وربما
لا يحتاج الامر الى جهاد ، فالوضع الطبيعي دائما أنها لاتعبر .. ولهذا
لا يدري بها أحد .. ولفتور المرأة أسباب أسرها لكي يعرفها
الرجال قبل أن تعرفها النساء .

أن تكون المرأة مصابة بخالة نفسية كمرض القلق النفسي أو
الاكتئاب ..

يحدث الفتور أحيانا بعد الولادة وأثناء فترة الرضاعة ، نتيجة
لبعض التغيرات الفسيولوجية والهرمونية ، وقد يكون لانشغال المرأة
بوليدها في المرحلة الاولى ..

أن تكون المرأة مجعدة جسديا ، أو مصابة بعملة بدنية ..
عدم التهيئة النفسية والجسدية .. للمرأة بحكم تكوينها الذي

يطلب عليه الجانب العاطفي محتاجة الى تهيئة نفسية وكذا تهيئة
جسدية .. وللأسف فان بعض الرجال يجهلون هذه الحقيقة أو
يتجاهلونها ..

عدم وجود الجو أو الظروف المناسبة كاقامة الزوجين في منزل
احدى الاسرتين ، أو أن ينام الاطفال في نفس الحجرة ..
الخوف من الحمل اذا كانت الزوجة لاتستعمل احدى الوسائل
الامنة لمنع الحمل ..

وأهم الاسباب والتي يكتشفها الطبيب النفسى .. الفتور العاطفي
.. التماسية الزوجية .. وكان فتورها هو لسان حالها الذى يقول :
لم أعد أحبك .. لم أعد أرغب فيك .. ان عواطفى يجب أن تتجاوب
أولا لكى يتجاوب جسدى ..





ضروري .. ولكن في حدود

كل انسان يتعرض في فترة ما من حياته للمرض النفسى أو المرض العقلى .. لا توجد حصانة أو مناعة ضد هذه الامراض .. ٥٠% من الاسره فى مستشفيات المعاليم المتحضر مخصصة لمرضى النفوس والعقول .. احصائيات منظمة الصحة العالمية تؤكد أن ٤٠% من المرضى المترددين على تخصصات الطب المختلفة لا يعانون من أى مرض عضوى بل هم فى حاجة الى رعاية نفسية .. لعله قدر الانسان أن يعانى نفسياً أو عقلياً فى وقت ما من عمره .. أو لعلها طبيعة الحياة على الارض أن يعانى سكانها من بعض الخوف والقلق والاكتئاب وأحياناً يفقد الانسان عقله تماماً .. ما من أحد الا أصابه القلق فى وقت ما ، بسبب أو بدون سبب .. ما من أحد الا يعانى فعلاً من مخاوف قد لا يكون لها مبرر ويجهاد فى مقابلتها دون جدوى .. والاكتئاب هو صديق الانسان الأزلئ منذ أن هبط الى الارض .. وقد يتعرض الانسان على سبب اكتتابه وقد يفشل فى أن يرد على سؤاله لنفسه : لماذا أشعر بكل هذا ؟ وقد يجهل أحياناً أنه مكتئب . وذلك حين يرتدى الاكتئاب قناعاً ويطرق باب معدته أو قلبه .. إذا كنا نمر بهذه الفترات أو لا بد أن نمر بها فهل نحن جميعاً مرضى .. ؟ وماهو الفرق بين المرض النفسى والمرض العقلى ؟

وننترك مؤقتاً الاجابة على السؤال الاول لنجيب على الثانى .. المريض النفسى يشعر بمعاناته كاملة .. يستطيع أن يحددها للطبيب بنفس الدقة التى يصف بها مريض آخر آلام معدته أو قلبه .. يتعذب بصعوبة الاعراض التى داخمتة .. وبالرغم من أنه هو وحده الذى يقرر اللهاب للطبيب ويطرق بابه الا انه يظل وقتاً قد يكون

طويلا في مقاومة الامة .. في البحث عن سببها .. في محاولة التغلب عليها بشتى الوسائل .. وحين تهزمه الامة .. حين تنعكس آثارها على من يسيشون حوله .. يأتي الى الطبيب لكي يجد العلاج .. أى أنه يود التخلص من مرضه ليمود كما كان .. وقد لا يلاحظ عليه أحد أن به مرضا .. فالمرض النفسى لا يؤثر على سلوك الانسان ولا على شخصيته .. فمعاناته داخلية .. ويظل لمدة طويلة يبدو وكأنه انسان طبيعى حتى تتفاقم الاعراض وهنا قد يصعب عليه التعامل بشكل طبيعى مع الناس .. وحتى عندما يصل الى هذه الحالة المتقدمة فإنه يظل محتفظا بادراكه الطبيعى وتفكيره السليم فلا تهيزات ولا معتقدات خاطئة .. أى أنه يظل مرتبطا بالواقع ملتزما به ..

واعراض القلق تمثل القاسم المشترك بين جميع الامراض النفسية .. بل ويعتقد أن القلق هو الاساس فى جميع هذه الامراض وأن الاعراض الأخرى تظهر للذود عن الانسان وحمايته من القلق أو تظهر كبديل للقلق .. فاعراض مرض الهستيريا هى تحويل لقلق الانسان الى أشكال أخرى درامية كالشلل أو فقدان الذاكرة أى تصبح الاعراض الهستيرية كالاستجابة التى تمتص هذا القلق وتخفيه عن المين المجردة أو كغطاء لانا، يفور بهذا القلق ويمنعه من التسرب الى منطقة الشعور .. لذا فإذا توقف دور الطبيب عند حد ازالة أعراض الهستيريا دون التعامل مع الصراعات التى فجبرت القلق يعرض المريض الى الانهيار وسرعان ما تظهر الاعراض بشكل آخر .. وفى مرض الوسواس القهرى وهو أحد الامراض النفسية الشائعة فإن الوسواس تظهر لمساعدة المريض فى مقاومة قلقه اللاشعورى من أن يفقد السيطرة على عالمه .. فهو حينما يفشل يديه مثبات المرات أو يتأكد عشرات المرات من أنه أغلق باب حجرته أو تراوده رغبة ادفاعية فى القاء نفسه من مكان مرتفع فهو بذلك يصارع قلقا داخليا يشير الى فشل الحيل الدفعية اللاشعورية .. ولهذا يشعر المريض بالقلق البالغ لو حاول السيطرة على وسواسه ومقاومتها ..

وايضا مرض المخاوف هو تحويل الانسان لخوفه وقلقه من المصدر الحقيقى لهذا الخوف الى شيء اخر لا صلة له بمخاوفه الداخلية .. فيخاف الانسان من الاماكن المرتفعة أو المزدحمة أو من بعض الحيوانات أو من الامراض وهكذا ..

وقد يفصح القلق عن نفسه مباشرة فى صورة مرض القلق النفسى

.. وهنا يشعر الانسان بالتوتر والاضطراب والتحفز والخوف والتوقع السيء من شئ غامض لا يستطيع تحديده ..
ياتى المريض الى العيادة النفسية شاكيا ومحددا أعراضه التي لا يعرف مصدرا لها أو سببا .. وقد يقدم أسبابا لا يراها هو نفسة كافية لكي تسبب له كل هذه الاعراض ..

وأخفى ما يختصه المريض النفسى هو ان تعود أعراضه الى الجنون وبباعد بنسؤال الطبيب : هل ساجن ؟ ..

والحقيقة أنه لا توجد علاقة بين المرض النفسى والمرض العقلى ..
فهما شيطان منفصلان ومستقلان تماما ولا يعود أحدهما الى الآخر ..
فى المرض العقلى يفقد المريض استبصاره .. أى لا يدرك أنه مريض أو أن به شيئا غير عادى .. فهو قد انفصل عن الواقع الى حد كبير .. الى عالم خاص به تصور له معتقداته الخاطئة وتؤكد له الهلاوس .. يرى علة الوهمى على أنه الحقيقة ويبنى سلوكه على أساس أفكاره الخاطئة وأدراكه غير الطبيعى بشدة من حوله ولهذا فانهم يشعرون شدة الى الطبيب وهو غير مقتنع على الإطلاق بأنه محتاج للرعاية الطبية .. ومجموعة الأمراض العقلية تضم أساسا مرض الفصام « الشيزوفرينيا » ومرض الاكتئاب والمرض الدورى .. كلاهما - أى المريض النفسى والمريض العقلى - يعالى ولكن أكثرهما معالجة المريض النفسى لأنه يستجيب بطبيقة حالته ولو أنه لا يكون مدركا لمسبباتها والتي تكون غالبا كالمعة فى العقل الباطن ..
ولكن ماذا نسمى القلق الذى يشعر به كل انسان وفي أى وقت ؟
.. ماذا نسمى حالة هبوط المعنويات التي تصيب كل النفسى وفي أى وقت ..

إذا جاز لنا استعمال تعبير الحالة النفسية السوية فأننا نقول أن الانسبانية الطبيعى لابد أن يمر بفترات القلق .. أنه عنصر طبيعى وأساسى فى التكوين النفسى للانسان .. وإذا وضعنا الانسان الخلاق فى جانب والانسان العادى فى الجانب المقابل فان ذوجة التوتر والقلق تصل الى أقصاها عند الانسان المبدع وتنخفض الى الحد الأدنى عند الانسان العادى .. إذا انخفضت عن هذا الحد الأدنى فان الانسان يقف مكانه .. لا يتحرك .. لا ينمو ولا يتطور .. وإذا انعدمت تماما أصبح هذا الانسان مريضا .. متبلدا الاحساس .. وبذلك يفقد القدرة على التفاعل .. تتعطل كل طاقاته .. تقتصر حياته على الوظائف البيولوجية .. أنا قلق اذن فأنا موجود .. أشعر بالحياة .. أترقب المستقبل .. أنهى للقد .. أحدد الاهداف وأطلع اليها وأرسم

الخطط وأسعى نحو هدفى .. أتخفى لمواجهة الصعاب وأوقعها ..
أدرس الاحتمالات وأستخدم علم الحساب ..

القلق هو الذى يحفز الانسان للعمل والاجتهاد والاتقان .. نحن
في حالة توقع دائم .. وأحداث المستقبل مجهولة للانسان .. ولكن
الانسان يستطيع من خلال خبراته السابقة أن يتهيأ لاستقبال هذه
الاحداث ليجهزها لتحقيق حسبما يريد .. فنتيجة الامتحان مجهولة
بالنسبة للطالب .. وهو يتخفى أن تكون سارة .. لذا يقلق .. هذا
القلق يدفعه الى الجهد والعمل .. وكلما زاد من ساعات عمله
انخفضت حدة قلقه لانه يشعر أن اجتهاده يجعله قريباً من تحقيق
النجاح .. لذا فالقلق يدفع الانسان للعمل ، والعمل يساعد على
تخفيف القلق .. وهكذا يظل الانسان في حالة سعى مستمرة ، متنقلاً
من هدف الى هدف ومن نجاح الى نجاح .. وكلما زادت تطلعات
الانسان زاد قلقه وهذا يجعله بالتالى يضاعف من مجهوده ..

ولكن لكل انسان قدرات معينة ، وهذه القدرات لها حدود ، ولهذا
إذا كانت تطلعاته أكبر من قدراته فإن قلقه سوف يستمر ويتفاقم لاسيما
بعجزه عن تحقيق الاهداف التي رسمها لنفسه .. وهذه مشكلة من
مشكلات الانسان المعاصر ، وأحد الاسباب الهامة لانتشار ظاهرة القلق
غير الطبيعي .. والمقصود بالقلق غير الطبيعي أى الذى يسبب ألماً
ومعاناة للانسان ويعوقه عن العمل .. الانسان المعاصر تكون تطلعاته
أحياناً أكبر من إمكانياته وقدراته .. وبهذه القلق ثم تصدمه خيبة
الامل حين يعجز عن تحقيق هذه التطلعات .. والسبب يرجع الى
عدم استبصاره بحدود قدراته وإمكانياته .. وقد يكون معذوراً لاننا
نعيش في عصر طفت فيه المادة على كل شئ .. وأصبحت المنافسة رهيبه
نصل أحياناً الى الصراع الدموى وتغيرت قيم كثيرة تتنافى أو تتعارض
مع طبيعة الانسان الاصلية ، وأيضاً صار للنجاح مفهوم مختلف ..
فمقياس النجاح هو المال والسلطة .. ولذا فعمليات الحساب المعروفة
أصبحت لا تصلح في هذا العصر الذى أصبح له حسابات من نوع
جديد .. فيجد الانسان نفسه بتطلع أكثر من الحدود التي تسمح
بها حركة عضلات الرقبة .. فيلوى عنقه أكثر وأكثر دون فائدة
ولا يجنى غير التعب والاجهاد ..

السبب الثانى في القلق غير الطبيعي الذى يصيب الانسان المعاصر
انه يتمتع بالوصول .. أى يستقل حساب الزمن من حساباته ولذا
فهو يلهث دائماً وهذا يزيد من قلقه وقوته ..
والقلق غير الطبيعي يؤثر على قدرات الانسان وكفاءته .. انه

معوقى لثغدرات النفسيه والذهنيه .. مع القلق يضطرب انتو
ويضعف التركيز .. يصبح الانسان سريع الاستساره ، سريع
الانفعال . سريع التأثر غير قادر على التصرف السليم واتخاذ القرار
الملائم .. وبهذا تبتق صورته أمام نفسه وامام الناس .. وبدلاً من
أن يقترب من أهدافه يزداد بعدا عنها .. وهذا يعرضه لمشاكل مع
الناس سواء فى محيط عمله أو محيط أهدافه ومع أسرته ..

ومع القلق يزداد إفراز الادرينالين فتضطرب الأحشاء الداخلية ..
يرتفع ضغط الدم ، وتصاب ضربات القلب بعدم الانتظام .. يختل
نظام المعدة والأمعاء وتظهر مشاكل القولون العصبي وما يصاحبه
من آلام وسوء الهضم .. تتوتر العضلات فيظهر الصداع وترنجان
الاطراف ..

وإذا استمرت حالة القلق ، تبدأ المماناة الحقيقية للجسد ..
ف يرتفع ضغط الدم بشكل دائم وتظهر أعراض قرحة المعدة والاثني
عشر .. تضطرب الوظائف الجنسية ويختل نظام وحجم الدورة
الشهرية .. وأخطر ما يمكن أن يصاب به الانسان أن ينسد أحد
شرايين قلبه أو محه .. لقد أثبت العلم الحديث أن مادة الادريناليز
تزيد من قدرة الدم على التجلط فتتكون الجلطة التى يمكن أن ينتج
عنها الذبحة الصدرية أو الشلل ..

هل يستطيع الانسان أن يتقلب على حالة القلق غير الطبيعى دون
اللبوء الى الطبيب النفسى واستعمال العقاقير المهدئة ؟ ..
الحقيقية أن الطبيب النفسى لا يدخل ضمن اختصاصه معالجة مثل
هذه الحالات كما أن العقاقير لا تفيد معها ، اللهم الا اذا استعملت مثل
ما تستعمل أقراص الاسبرين أى كوسيلة تسكين مؤقتة .. الطبيب
النفسى وعقاقيره لا تعالج الا حالات القلق النفسى المرضى وهو مرض
نفسى داخل ليس له علاقة مباشرة بالظروف المحيطة بالانسان ..
قد يكون استعدادا وراثيا أو تكوينيا أو رواسب مختزنة فى اللاشعور
منذ الطفولة أو نمطا سلوكيا خاطئا تكون عن طريق منعكس شرطى
غير صحى .. والطبيب حين يتدخل لعلاج هذا المريض لا يحرمه تما
من نمرة القلق .. بل يعيد اليه القدرة على التكيف والتعامل بشكل
طبيعى مع الاحتفاظ بالحد الأدنى من القلق الذى يجعله قادر
على الاستمرار ..

ولكن حالة القلق شبر الطبيعى وغير الصمنى التى تحدثت عنها -
والتي تعدت حد القلق الصحى المطلوب ولكنها فى نفس الوقت ليست

حالة مرضية - هذه الحالة هي مسئولية صاحبها .. مسئوليته حين
حدد أهدافا أبعد من قدراته .. حين أسقط حساب الزمن واستعجل
الوصول .. حين مرر الدخول في الصراع الدئوى لكي يتشق طريقه
.. حين اختار الوسائل غير الشرعية لكي يصل الى هدفه ..

وأساسا حين حدد أهدافا بناء على مفهوم غير صخى وغير سليم
لمعنى النجاح والوصول ، أى حين أصبح النجاح هو مجرد النجاح
المادى أو السلطانى أو كلاهما .. وبمعنى شاذ حين اختل ميزان
القيم الصحيحة أو الشريفة لديه ..

وقد يقول قائل : هل يمكن أن يكون لانسان قيم خاصة به
تعارض مع القيم التى تعارف عليها مجتمع فى عصره .. هل يمكن
للانسان أن يقف ساكنا فى حلبة المصارعة .. كيف يصبح النجاح
نجاحا اذا لم يقس بالمقياس المعروف والمعروض فى فائزينة
المجتمع ..

ويستمر نفس القائل فيقول : انها ليست قضية شخصية
أو مسئولية شخصية .. انها قضية مجتمع .. مسئولية الناس
جميعا الذين ابتعدوا عن طبيعة الانسان الاصلية .. حين علت الغرائز
المادية وشكلت قيمهم وغيّرت من أخلاقهم .. وتحولت المنافسة الى
صراع وأخذ بنو البشر قانون الغاب الذى يقضى بأن البقاء للأصلح
أو الأقوى وحولوه الى البقاء للذى يستطيع أن يصرع غيره ليأخذ مكانه
.. وبذا يصبح الانسان ضحية الانسان .. أى ضحية نفسه ..
ويستمر نفس القائل فيقول : ولعل الذى يحدث هو أمر حتمى ..
فالبشر بتكاثرهم بالملايين .. ومصادر الرزق والحياة محدودة لم
تزد بنفس معدل زيادة الناس .. فزاد الطلب بالنسبة لما هو معروض
.. فحل الصراع من أجل البقاء محل المنافسة من أجل التفوق ..
ولهذا دخل العالم فى مرحلة القلق غير الطبيعى وما يصاحبه من آلام
نفسية ومشاكل جسدية .. وأنا أختلف مع هذا القائل أو مع أصحاب
هذه الأفكار التى يحاولون ترويحها تبريرا لسلوك الغاب الذى انتقل
الى عالم البشر .. فالمشكلة فى نظرى أخلاقية أولية .. أى أن
الاضطراب الاخلاقى جاء أولا ونتج عنه اضطراب علاقات البشر
بعضهم مع بعض .. بدأ الناس يعانون حينما ابتعدوا عن روح الدين
.. حين نسوا الله وتعاليمه ودينوره الذى وضعه للبشر فأنساهم
أنفسهم .. فالأديان كلها تحض البشر على التعاون على البر والتقوى
والأيتعاونوا على الإثم والعدوان .. تحض الانسان على التخلّى عن
ذمّيته وأنايته ليصهر مع المجتمع ويظل مصلحة المجموع فوق

مصلحته الشخصية وهو بذلك وبشكل غير مباشر يعمل من أجل مصلحة المباشرة .. كل الأديان تحض الإنسان على العمل وحددت مواصفات هذا العمل بالاتقان والأمانة .. كل الأديان تركت باب الاجتهاد مفتوحاً للجميع لكي يعمل ولكي يجنى ثمار عمله .. فمن يعمل مثقال ذرة خيراً يره .. كل الأديان حضت الإنسان على ألا يسخر من أخيه الإنسان وألا يغتاب أخاه الإنسان وألا يمشى في الأرض مختلاً فخوراً فهو لن يخرق الأرض ولن يبلغ الجبال طولاً .. ورحم الله امرأ عرف قدر نفسه .. أى لم يبالغ في قدراته وإمكاناته وبذا يرحمه الله ويحميه من القلق والاحباط .. إن فرويد لم يأت بجديد حين عرف الإنسان السوى نفسياً بأنه الإنسان القادر على العمل والحب ..

الحل هو أن يعود الإنسان إلى ربه .. إلى خالقه الذي وضع له القانون الذي يمشى به على الأرض ليتعامل مع أخيه الإنسان .. ليعمل ويحب .. فتستقيم حياته .. ولذا فنحن بحاجة إلى أن نذكر الله دائماً حتى لا ننسى ولا نضل الطريق فيختل توازننا ونقلق بشكل مرضي .. ألا بذكر الله تطمئن القلوب ..



سعد شيء واحد ... لا يمكن
بما ... وإذا اشتكى أحدهما ...
وقد ينسب عنه في المعاناة ...

● رحلة عذاب طويلة ●

انت مريض بالوهم ..

مشكلة هذا الانسان أن أحدا لا يريد أن يصدقه .. فهو يشعر بالآلام فعلا ويتعذب بسببها ويتردد على العشرات من الاطباء ، ولكن أحدا لا يريد أن يساعده .. لانه - وهذه هي العبارة التي يقولها له كل طبيب - لا يعاني من أى مرض عضوى ، بل هو مصاب بمرض اسمه الوهم .. ويفضّب من الطبيب لأن كلمة وهم يفسرها على أن آلامه غير حقيقية أو أنه يختلقها .. ويميل أقرب الناس اليه من كثرة شكواه ، ويفقد تعاطفه معه ، ثم يرفض السماع لشكواه والاعتناء بها ، وقد يتهمه بالادعاء .. وإذا كان مسئولاً عنه يرفض الاذعان لالحاحه المستمر بالذهاب الى الطبيب ، فهو قد ذهب لكل الاطباء ويحمل في جيبه مئات الروشتات ، وتحول البيت الى صيدلية مليئة بمئات الاصناف من العقاقير ..

ومن الوجهة العلمية فان آلامه حقيقية ، بمعنى انه لا يختلقهنسا ولا يدعيها .. فهو يشعر بالآلام فعلا ويتعذب بسببها ، ولكن لا يوجد اضطراب عضوى كمصدر لهذا الألم .. فإذا كان يعاني من آلام في المعدة أو الامعاء ، فان كل الفحوصات والتحاليل والاشعة تثبت خلوه من أى مرض عضوى كالقرحة أو التهابات ، وإذا كان يعاني آلاما في منطقة القلب ، فان الفحص الاكلينيكي والاشعة ورسم القلب تثبت سلامة قلبه تماما .. ونفس الحال مع آلام الرأس أى الصداع وآلام العنق والظهر والمفاصل .. لا يوجد أى خلل عضوى ولكن فقط الاحساس بالآلام المستمرة ..

وفد تآنى هذه الحالة في صور أخرى غير الاحساس بالآلام .. فقد يشعر المريض بحالة مستمرة من الاعياء والتعب من أقل مجهود

وسرعة الاجهاد الجسماني والذهني أو الاحساس المستعربالدوخة
والغثيان وعدم الاتزان .. وأيضا يدخل المريض في سلسلة طويلة
من الفحوصات والتحليلات وزيارة العديد من الاطباء من جميع
التخصصات دون ما فائدة ... ويخرج باجابة واحدة : أنت سليم
تماما .. أنت موهوم .. قاوم أعراضك .. تحرك .. امش .. اعمل ..
ولكنه أبدا لا يستطيع فهو يشعر فعلا بهذه الاعراض فيتوقف
.. يتوقف عن العمل .. يتوقف عن واجباته الزوجية .. يتوقف
عن كل شيء الا زيارة الاطباء وابتلاع الاقراص .. وتتفرع من
مشكلته مشاكل أخرى تضاعف من عذابات .. مشاكل في العمل
بسبب اهماله وتقيبه .. مشاكل في محيط الاسرة بسبب التقصير
والاعباء المالية وعكس جو كئيب على من يعيشون معه ..

والصورة المزعجة التي قد تأتي بها هذه الحالة هي اعتقاد خاطيء
يستولى على المريض بأنه مصاب فعلا بمرض خطير يحدده بنفسه ..
والقلب دائما هو العضو الضحية الذي يعتقد المريض أن الجلطة
قد أصابته فعلا أو أنه على وشك الإصابة بها .. ويحمل قلبه في عقله
فتظل الاوهام والوساوس تطارده ويصاب بحالة قلق مستمرة ..
وألقلق يحدث توترا في عضلات الصدر فيشعر بالآلم وهذا يؤكد
له أن القلب مصاب فعلا .. ويهرع الى طبيب القلب الذي يؤكد له
أن قلبه سليم تماما ، ويهدأ قليلا لعدة أيام ، ثم تعاوده الاوهام مرة
أخرى وهكذا ..

وبعض هؤلاء المرضى تسيطر عليهم فكرة أنهم مصابون بالسرطان
.. وعذاب هؤلاء الناس لآحد له .. فهم يشعرون أن نهايتهم قد
اقتربت .. وعبثا يحاول الاطباء نزع هذه الفكرة من عقولهم ولكن
دون جدوى .. ودائما يعيش في حالة عدم تصديق .. يشك في
نتيجة التحليل ، فيذهب الى معمل ثان وثالث وهكذا .. ويعتقد
أن الطبيب يخفي عليه الحقيقة حتى يجعله يموت بسلام .. وقد
يصدق لفترة وجيزة ، ولكن الافكار تعاوده مرة أخرى ، ويبحث في
جسده ليعثر على أي دليل يؤكد له ظنونه ، ويهرع الى الطبيب
باكتشافه لعله يصدقه ويحاول أن يفعل من اجله شيئا ..

وقد تسيطر على المريض فكرة أنه سيموت دون أن يكون هناك
سبب مرضي لذلك .. فهو يعلم أنه سليم تماما ، ولكنه يشعر أنه
سيموت .. بعضهم يخشى أن ينام ، فقد يموت وهو نائم .. يسيطر
عليه احساس قوى يصل الى حد الاقتناع بأن ايامه معدودة أو ربما
هي مسألة شهور .. ويلزم هذا الشعور احساس بالخوف ..

من الموت فهو لا يريد أن يموت .. كما تداهمه حالة اكتئاب تساعد على تفاقم حالته وإحساسه التام باليأس وأنه لا أمل في النجاة .. وليست المسألة هنا ضعف إيمان كما يحاول أن يفسرها البعض ، فهذه حالة مرضية وفكرة قهرية مسيطرة تصل الى حد الاعتقاد الراسخ ، ويعجز عن التخلص منها ، ويلازمها أو ينتج عنها الاحساس بالخوف والاكتئاب ..

ويعتبر الأطباء النفسيون الوهم مرضا مستقلا ، وقد يكون عرضا في عدة أمراض أخرى أهمها مرض الاكتئاب العقلي .. فالإنسان المكتئب قد يشعر بأعراض جسدية ، وقد يسيطر عليه الوهم بأنه مصاب بمرض خطير أو بأنه سيموت ، وقد يصاحب ذلك احساس بالذنب ، أن الله قد أصابه بهذا المرض الذي سينهي حياته عقابا لذنوب قد ارتكبها في الماضي .. ولكن مريض الاكتئاب لا يلجأ عادة للعلاج من آلامه العضوية ، بل العكس فقد يهمل في نفسه ، ويرفض العلاج لاعتقاده أنه يستحق العقاب الذي حل به ..

وقد يكون التوهم المرضي عرضا لمرض القلق النفسي أو الوسواس القهري .. والمرض النفسي الذي يعرف باسم « استجابة الخوف » قد يأخذ شكل الخوف من الأمراض ، والشعور فعلا ببعض الاعراض الجسدية . إذا سمع عن مريض أصيب بمرض معين أو قرأ في الجرائد عن أعراض هذا المرض .. فهؤلاء المرضى يقعون بسهولة تحت تأثير الإيحاء ويشعرون فعلا بأي أعراض يسمعون أو يقرأون عنها ..

وفي حالة إذا كان التوهم المرضي عرضا لأي من هذه الأمراض النفسية أو العقلية فإن الخلاص منها يكون بعلاج المرض الاساسي أو الاولى ..

ولكن إذا كان التوهم المرضي هو المرض الاولى أو الاساسي ، فإن العلاج يكون صعبا ، وقد يظل المريض يعاني من أوهامه سنين طويلة دون فائدة ، حتى يعرف عنه أنه دائم الشكوى ، ودائم التردد على الأطباء ، ويطلق عليه لقب « مريض بالوهم » .. والترجمة العربية للتعبير الانجليزي الذي يطلق عليهم هي «مدمنو المستشفيات» .. فاحيانا تحت إلحاحهم وشدة آلامهم يضطر الطبيب الى ادخالهم المستشفى وحتى اذا اثبتت التحاليل والفحوصات سلامتهم العضوية، فإن الطبيب قد يحول الحالة الى جراح لاجراء عملية استكشاف ، فقد يكون هناك سبب عميق لم تتمكن الفحوصات من كشفه ..

وتؤكد العملية الجراحية الاستكشافية ما أكدته الفحوصات ،
ويخرج المريض من المستشفى وقد استراح بعض الشيء ، ولكنه
يعاود الذهاب الى طبيب آخر ليدخله مستشفى آخر وهكذا ..

انها رحلة عذاب طويلة لانسان لا يعرف سببا لآلامه .. والطب
بامكانياته الحالية لا يعرف لها سببا عضويا ، وبالتسالي تسمى
بحالة التوهم المرضى .. فهو مريض بلا مرض .. واكثر ما يحزن
هذا المريض أن الطب يبدو عاجزا من وجهة نظره عن مساعدته ،
كما أن أحدا لا يصدق حتى يصل الى الطبيب النفسى الذى يكون
عادة أول انسان يقول له : أنا أعرف وأصدق أنك تعاني من هذه
الاعراض .. أنت تتعذب وتشعر بها فعلا ولكن ثم
يكرر الطبيب النفسى نفس الكلمات التى سمعها المريض قبل ذلك من
عشرات الاطباء ، ولكن لا يوجد هناك مرض عضوى مصدر
الآلام من مخك .. انها تتكون فى مخك أولا ، ثم تنعكس على أعضاء
جسمك فتشعر بها .. ان العكس يحدث فى حالة وجود مرض
عضوى .. فالعضو المصاب يكون مصدر الألم .. ويصعد هذا
الاحساس فى الاعصاب الى مركز الاحساس فى المخ ، فيشعر المريض
حينئذ بالآلام ..

والمريض وخاصة اذا لم تكن لديه معلومات طبية لا يستطيع فهم
هذا الشرح .. هو يريد فقط أن يتخلص من معاناته .. ولا يصدق
فى البداية أن الحبوب المضادة للقلق أو الحبوب المضادة للاكتئاب ،
تستطيع أن تشفى آلام قلبه ، أو آلام معدته .. وقد يكون هذا
صحيحا ، فالحبوب وحدها لا تساعد مثل هؤلاء المرضى ..

العقاقير فى الطب النفسى لا تفيد بشكل قاطع الا الحالات
العقلية .. أما الامراض النفسية فهى تحتاج الى دراسة وافية ومتأنية
لتاريخ حياة المريض .. الى معرفة كل شيء عنه ابتداء من طفولته
وحتى اللحظة التى يفحصه فيها الطبيب .. لابد من دراية كاملة
بشخصية المريض واسلوب استجابته للاحداث ، ونوعية المشاكل
والعراعات التى يعيشها مع الناس ومع نفسه .. ومن خلال هذا
فقد يستطيع الطبيب الامساك بالخيط ، واذا تتبعه بحكمة وبدقة ،
فقد يصل فى نهايته الى اكتشاف مصدر الألم .. قد يعرف لماذا
يتعذب جسد هذا الانسان ، دون أن يكون هناك خلل عضوى ..

وملفات العيادة النفسية تحوى قصصا غاية فى الغرابة ..
قصصا لبشر أصبحت الآلام جزءا لا يتجزأ من حياتهم .. فرغم أنهم

يترددون على الأطباء صارخين وراجين التخلص منها . إلا أنهم لا يريدون التفريط فيها .. لأنها لو شفيت لأصبحوا وجها لوجه أمام بؤرة الصراع الحقيقية ..

فالرجل الذي يعاني آلاما في ظهره قد تقعده أحيانا عن الحركة هو في الحقيقة يخفي بها عجزا في رجولته .. آلام الظهر هي البديل المقبول .. المقبول أمام نفسه وإمام زوجته .. إن العقل الباطن يقدم له خدمة جليلة بتصعيد هذه الآلام ، وجعلها مستعصية على الشفاء ، مادام عجزه مازال موجودا ..

والسيدة التي تعاني من آلام لاتطاق في المثانة ، مما أدى الى أن تشق بطنها سبع مرات بمشرط الجراح ، هي في الحقيقة تخفي عجزها عن الانجاب .. بمجرد أن وعت حقيقة عقمها وما قد ينجم عن ذلك من قلق وخوف واحتمال انهيار حياتها سرعان ما يقدم لها اللاشعور البديل الذي يشغلها ويشغل من حولها ، حتى ولو كان هذا البديل آلاما لاتطاق ..

والسيدة المثقفة التي تعاني آلاما في ذراعيها تجعلها عاجزة عن القيام بأى عمل ، هي في الحقيقة تخفي رفضها للواقع الذي تعيش فيه ، والذي يفرض عليها ضغوطا أكثر من طاقتها على الاحتمال .. فامها المريضة تعيش معها ، ورغم أنها تسهر على خدمتها إلا أن الام لا ترضى وتتهمها دائما بالتقصير ، والزوج متذمر وله ايضا طلباته التي لا تنتهى ، وعملها يفرض عليها الانضباط في الحضور والانصراف وإنجاز مسؤولياتها .. وتقف هي وسط هذه القوى التي تشدها من ذراعها ، فتحاول أن تؤدي واجباتها قدر ما تستطيع ، ولكن لا أحد يقدر ولا أحد يتجاوز عن تقصير غير مقصود .. والحل .. الحل أن تتوقف ذراعها عن الحركة أو لاتقويان على العمل بفعل الآلام ، وحتى ولو كانت هذه الآلام تحرمها النوم ليلا من شدتها ..

والسيدة التي لا يستقر ماء أو طعام في معدتها .. فبمجرد تناولها لآى شئ تنقيؤه ..

هذا القىء في الحقيقة يخفي اشمئزازها من الزوج الذي تعيش معه تحت سقف واحد ، وهي لا تحبه ولا تحترمه .. فهي تعلم انه مخونها ، ولكنها لا تقوى على مواجهته .. ولا تقوى أيضا على أن تقترب منها .. ويهددها عقلها الباطن الى الوسيلة التي تبعد بها عنها .. وفي نفس الوقت تعبر بها عن حالة اشمئزاز وقسوف .. مادامت قد ابتلعت هومها ، فلتتقيا ما ابتلعته ، وليكن معه أى طعام

أو شراب ، ليكون دليلا على مرض معدتها ، حتى ولو أدى ذلك الى اصابتها بالضعف الشديد وفقر الدم ..

والرجل الذى يصاب بالدوخة المستمرة والاحساس بالدوار ، وعدم اتزان الارض تحت اقدامه ، وخاصة فى الصباح ، هو فى الحقيقة يخفى بهذه الاعراض عدم توفيقه فى العمل ، وعدم قدرته على تحمل المسؤولية ، وهو لا يقوى على مواجهة رئيسه الذى يضغط عليه ، ولا يقوى على التحكم فى مرءوسيه لاستهزائهم به .. والبديل هو أن تهتز الدنيا من حوله ، بأن يصيبه الدوار والدوخة وعدم اذتران ، حتى ولو منعه ذلك من مبارحة فراشه ليصبح حبيسا فى منزله ..

وهناك العديد من القصص الشبيهة التى تحكى عن بشر مهزومين .. وقعوا ضحية الصراع وعجزوا عن المواجهة ، فهربوا من خلال آلام جسدية يشعرون بها فعلا وتعذبهم .. يدوخون بين الاطباء ولا طائل .. لان المشكلة تكمن بعيدا فى الاعماق .. فى اللاشعور ..

والتوهم المرضى قد يكون سمة من سمات الشخصية القهرية أو الوسواسية .. فصاحب هذه الشخصية يبالغ فى النظافة والبعد عن مصادر العدوى ، واتخاذ الاحتياطات الشديدة والمبالغ فيها للوقاية من الامراض .. ولهذا يقع فريسة الوسواس والوهم ، اذا قابل مريضا وصافحه ، أو سمع عن حالة مريض ، وشعر أن لديه اعراضا مشابهة .. ويسارع بالذهاب للطبيب لكي يطمئنه ، ولكنه لا يهدأ تماما الا باستشارة اكثر من طبيب فى وقت واحد .. وبعد فترة تعاوده الاوهام حول مرض آخر وهكذا .. هذا الانسان يعذبه الخوف والقلق .. ويظل فى عذاب الى ان يطمئن فعلا على سلامة صحته ..

والمخاوف المرضية ليست هي وساوس بالمعنى المعروف للوسواس ، وهو التارجح بين الشك واليقين ، وبين التصديق وعدم التصديق .. فى حالة الوسواس يأتى على الانسان وقت ويقتنع أنه سليم تماما ولكن سرعان ما يعاوده الوهم ..

أما فى حالة المخاوف المرضية ، فالمرضى يكون فى حالة انزعاج دائم ، بأنه مريض بالمرض العضوى ، ولذلك فمن الصعب اقناعه .. وبعض الناس يصابون بحالة اليأس المرضي بعد أن يكونوا قد تم تشخيصهم بمرض عضوى شديدة .. فالرجل الذى يصاب بآفة فى القلب ، وبعد أن تشفى عنها بظل دائم القلق والوهم على فائه .. واذا تعرض لآفة أخرى طفيفة قد لا يعنى أى شئ .. وقد تكون طبيعية

فانه يصاب بالهلج الشديد ، وتسيطر عليه الاوهام لمدة طويلة حتى يتأكد من انه سليم ..

وهذا يحدث ايضا فى حالة السيدة التى تصاب بورم فى الثدي وبعد ازالته جراحيا فانها تظل فى حالة قلق وخوف من معاودة المرض لها ..

وهكذا نرى الاعراض الغريبة المتنوعة والمتناقضة للمرض النفسى .. مريض الاكتئاب لا يبالي باعراضه ويمعن فى الاهمال فى نفسه وعدم استشارة الطبيب ، ويرفض أخذ العلاج ويرى انه يستحق ما حل به من مرض .. وهناك انسان آخر يحل صراعاته باللجوء لاشعوريا الى عذاب الجسد ، ويتشبث بالامه التى تحميه من مواجهة الناس ومن مواجهة نفسه ..

وهناك مريض آخر تعذبه الوسواس ويرهقه التارجيع بين الوهم والحقيقة ..

وهناك ايضا المريض الذى يعذبه الخوف الدائم والافتناع بانه يعاني فعلا من المرض العضوى ...

وهكذا نرى أيضا أن النفس والجسد شيء واحد ولا يمكن فصلهما ، وإذا اشتكى أحدهما تألم له الآخر ، وقديتوب عنه بالمعاناة وهكذا يظل الانسان فى كبد لا يعلم مصدر معاناته .. أجسده؟ أم نفسه؟

وطبيب اليوم يقول له أنت مريض بالوهم .. والله أعلم ماذا سيقول الطبيب بعد مائة عام لمثل هذا المريض ..



نحن في حاجة الى نوع جديد من الطب
يمكن أن نسميه (الطب الإداري) ..

عزيزي المسئول .. صحتك أولا



في عام واحد -الجد الموت المفاجيء- أربعة من زملائي وأصدقائي
.. جميعا ماتوا بنفس الطريقة .. جلطة مفاجئة بالشریان التاجي
أوقفت القلب في ثوان .. وجميعا ماتوا بسبب واحد .. العمل
المضني الشاق .. آخرهم جازي وصديقي وطبيب قلب مشهور
.. قابله بعد منتصف الليل لدقائق ونحس في طريق عودتنا

منهم من يهكّن بعد يوم حافل وشاق .. قال لي : ما هذا
خلقه بأنفسنا .. لن يطول العمر بنا أكثر من سنوات قليلة
سنبصر بنا الحال هكذا .. لم أدخل بيتي منذ أن غادرت صباحا
ألقيت محاضرتين وشاهدت عشرين مريضا حتى الظهر .. لم
أتناول غدائي لاني زرت ثلاثة مرضى في منازلهم .. شاهدت عشرة
مرضى في المساء .. أجبت على عشرين مكالمة تليفونية .. دخن
أربعين سيجارة .. احتسيت عشرة فناجين من القهوة ..

وفي الصباح ، أى بعد مضي ساعات قليلة وليس سنوات قليلة
كما توقع ، مات صديقى طيب القلب بحلطة مفاجئة فى القلب ..
وفى كل يوم نسمع قصصا مثل هذه القصة .. انسان يموت
فجأة وهو فى ساحة العمل .. يموت وهو دون الاربعين أو دون
الخمسين من عمره .. وجميعهم يموتون تقريبا بنفس الطريقة ..
التوقف المفاجيء لذلك العضو الذى لا يكف عن الحركة والنفض
منذ أن يتكون فى صدورنا ونحن فى أرحام امهاتنا ..

وقد يكون السبب جلطة أو انفجارا فى أحد شرايين المخ .. وفى
الحالة الثانية يكون سعيدا من توافيه المنيّة الفورية .. لانه اذا
عاش فسيكون نصيبه الشلل النصفى المزمّن ..

والسبب الأم لهذه المصائب هو اسلوبنا فى العمل أو بالأصح
اسلوبنا فى الحياة .. الطريقة التى نعيش بها .. الدوامة التى
نغرق فيها أنفسنا بأيدينا ، ونختلج وإهمين أننا سعداء. بذلك ..
إننا نؤدى واجبنا تجاه المجتمع ونوفر لاولادنا وزوجاتنا الحياة
المرغوبة ..

نظل نلهث ونلهث ، نشعر بالارهاق ، ونتجاهله .. نضرب عرض
الحائط بكل النصائح التى توجه إلينا .. ندخن لتغلب على التوتر
.. نشرب البن الغامق ليعطينا نشاطا وهميا .. نتعاطى الاقراص
المنومة لنظفر بسرعة بساعات قليلة من النوم لنبدأ يوما جديدا
لا يختلف عن أيام سيقته بستين .. وتصادفنا عقبات صحية فى
الطريق .. علامات انذار .. يرتفع الضغط .. يأتى السكر بفتة
.. تصاب المعدة أو الامعاء بالقرحة .. يعانى الشريان التاجى من
القصور .. تلازمنا آلام الظهر .. وكلها متاعب تنشأ من الارهاق
الاستمر .. من القلق والتوتر .. من الحياة غير المنتظمة .. علامات
انذار بأن الجسد بدأ يثن وأنه على وشك التوقف النهائى .. ورغم
ظهور هذه العلامات ورغم معاناتنا منها فقد لا نأبه بها .. فقط نذهب
المطبيب بفرض تخفيف الآلام لكى نستمر فيما نحن عليه .. ويحلرنا

الطبيب .. يعطينا النصائح قبل أن يكتب لنا الروشتة .. فالوقاية خير من العلاج .. ولكننا لا نلتفت إلا للروشتة وننسى كل ما قاله .. ثم نلقى بأنفسنا مرة أخرى في الدوامة بعد فترة توقف اجبارية حين يشتد الألم .. نلقى بأنفسنا في الدوامة حتى تغرقنا وعادة ما يحدث ذلك فجأة ..

نظن واهمين أننا نصنع نجاحنا .. ونتباهي بأننا نعمل عشرين ساعة يوميا .. والحقيقة أننا لا نضر بأنفسنا فقط وإنما نضر أيضا بمصلحة المجتمع وبمصلحة أولادنا وزوجاتنا .. فالنتيجة الحتمية هي الموت أو العجز الكلي أو الجزئي .. وبذلك تتوقف قصة النجاح ..

منذ شهور عرفت شيئا جديدا .. عرفت أن النجاح وحده غير كاف .. بل الأهم منه هو الفاعلية .. فهناك فرق بين النجاح وبين الفاعلية .. تعلمت ذلك من بعض أساتذة الإدارة في مصر .. النجاح بدون فاعلية لا قيمة له .. تماما حينما تجري عملية جراحية ناجحة لمرضى ، ولكن المريض يموت .. فالعملية كانت ناجحة من الوجهة التقنية ولكنها لم تكن فعالة ، لأن المريض مات .. وأيضا الإنسان الناجح اذا توقف فجأة فإنه سوف يفقد فاعليته .. فالاستمرار ضروري للنجاح لكي يكون فعالا ..

في مصر يتوقف الناس فجأة وهم في قمة نجاحهم .. يتوقفون والبلد في أشد الحاجة اليهم .. يتوقفون لأنهم يملكون أو يصابون بالمرض الذي يقعدهم أو يقلل من كفاءتهم .. وفي مصر يموت الناس في سن مبكرة وأيضا يمرضون في سن مبكرة .. أي تحت سن الخمسين ..

هل هو نظام العمل عندنا الذي يفرض هذا الوضع المرضى الضار .. أم أنه الجهل بأبسط أصول الحياة وأبسط قواعد المحافظة على الصحة .. أم هو الاستهتار وعدم المبالاة .. أم أن الناس تفرق أنفسهم في العمل كنوع من الهروب بسبب التعاسة الشخصية .. ؟

كلها أسئلة محيرة تحتاج الى دراسة وبحث ..
الأساس أن حياتنا بشكل عام غير منظمة سواء في العمل أو البيت أو الشارع .. فنحن نعيش بدون خطة وبدون خريطة .. ولأن الحسابات الزمنية لا تمثل قيمة كبيرة عندنا فالنظام لا يمكن أن يكون له مكان في حياتنا .. فالنظام معناه ترتيب الأشياء ووضعها في مكانها الصحيح وفق خطة معينة تحدد الأولويات

وأيضاً وفق خريطة زمنية لها شيء من الثبات ومعتدلة الى آجال قصيرة وآجال بعيدة .. فيكون هناك وقت للعمل ووقت للراحة ووقت للنوم .. وفي النظام راحة للعقل وراحة للجسم .. والعقل المستريح ينتج بشكل أحسن والجسم المستريح يحتفظ بحيويته ونشاطه وقدرته على الاستمرار بدون مشاكل صحية .. والكفاءة الذهنية والجسدية تقل تدريجاً مع الاستمرار في العمل حتى يأتي وقت تصبح فيه الراحة ضرورية .. وأي محاولة للاستمرار بعد

ذلك تصبح عبثاً .. فلا العقل يمكنه أن يواصل العمل والانتاج ولا الجسم يمكنه أن يتحمل المزيد من المجهود .. ولهذا لا يمكن للإنسان أن يستمر في العمل أي عدد من الساعات دون حدود .. فبعد وقت معين تنخفض القدرة على التفكير والتركيز وتقل بذلك نوعية وكمية الانتاج .. وإذا جاهد الإنسان نفسه واستمر في العمل فإنه يصاب بالإجهاد .. ومع استمرار الإجهاد يصاب الإنسان بالتوتر النفسي كما تضطرب أعضاء جسمه .. بينما لو

استراح الإنسان .. لو نظم وحدد بدقة وقت العمل حسب طاقاته الجسمية والذهنية .. لو أعطى جسمه القدر الكافي من النوم وأعطى ذهنه الاسترخاء في وقت الراحة والمتعة والتسلية في وقت الترفيه ، لو فعل الإنسان ذلك لاحتفظ دائماً بصفاء ذهنه الذي يساعده على التركيز والانتباه والتفكير السليم وحل المشاكل واتخاذ القرارات السليمة ، وسوف يحتفظ أيضاً بالنشاط والحيوية في جسمه وبذلك يرفع المعاناة من على قلبه ومعدته وشرائينه ..

يتباهى انسان أحياناً بأنه يجلس في مكتبه من الصباح حتى العاشرة مساءً أو أنه يعمل عشر ساعات متواصلة أو أنه يتحمل مسئولية العمل كله بنفسه فيقوم بعمل كل صغيرة وكبيرة ويراجع كل شيء دون الاعتماد على أحد .. والحقيقة أن هذا الإنسان يخدع نفسه ويضر بمصلحة العمل لا عن سوء نية بل عن جهل .. جهل بطبيعة عمل المخ الذي يهبط نشاطه تدريجاً ولا بد له من فترة كافية من الراحة لكي يعاود العمل مرة أخرى ..

وفي كل دول العالم المتحضر يستريح الإنسان نصف ساعة كاملة بعد ساعتين متواصلتين من العمل .. يعمل خمسة أيام في الأسبوع ويتطلق تماماً لمدة يومين بعيداً عن مشاكل العمل بل وبعيداً عن منزله .. لكل انسان هواية يمارسها ذهنية أو بدنية .. انهم بذلك يحافظون على سلامتهم النفسية وسلامتهم البدنية ..

والتوتر النفسي الذي يصيب الناس من كثرة العمل وعدم

تنظيم حياتهم هو نوع من القلق .. وأيضا قد يصاب الإنسان بنوع من القصور .. من فقدان الحماس .. وربما يصاب أيضا بال اكتئاب .. فالعمل المستمر بدون راحة يصيب الإنسان بالملل فيحدث نوع من الخمول العقلي .. وفي كل الأحوال يؤثر هذا على الكفاءة في العمل .. وبدون أن يدري الإنسان يرى أن إنتاجه قد انخفض وأن أخطاءه قد كثرت ..

وبعض الناس معذرون فهم يريدون أن يوفروا الحياة الكريمة لابنائهم وينحروا لهم ما يعينهم في مستقبلهم إذا هم رحلوا عنهم . وهذا بالطبع تفكير خاطيء ، فوجود الأب واستمراره بين أبنائه ليراعهم أفضل من اختفائه حتى ولو ترك لهم ثروة كبيرة .. فمحافظة الأب على صحته استثمار رابح من أجل الأبناء .. وبعض الناس يدفعهم طموحهم الى العمل المتواصل وتحقيق وثبات سريعة في وقت أقل من المعدل الطبيعي .. وهذا أيضا أسلوب خاطيء في تحقيق الطموح ، فأى أهداف يجب أن ترتبط بعد زمني معقول وبنظام شامل لحياة الإنسان .. أى ان حياة الإنسان كلها يجب أن تنظم بشكل يحقق أهداف الإنسان مع المحافظة على سلامته النفسية والجسدية والا يكون الوصول السريع على حساب صحة الإنسان فهو بهذا يعرض نفسه للتوقف المفاجيء في منتصف الطريق فيخسر كل شيء ، صحته وعمله ..

وأحيانا يهرب الإنسان الى العمل .. يهرب لتعاسته الشخصية .. لعدم سعادته في البيت .. فيلوذ الى العمل يفرق فيه نفسه .. وربما ليحقق فيه ذاته الضائعة في بيته .. يشعر أن عمله يمتص همومه وينسيه مشاكله ويعتبره علاجاً مسكناً لاكتنابه التفاعل الناتج من عدم توفيقه في حياته ..

وطبعاً ليس هذا علاجاً ، فهوبذلك يضاعف متاعبه ويعمق مشاكله ويصبح معرضاً لمزيد من المعاناة النفسية والاضطرابات العضوية .. حقيقة ان العمل واجب مقدس ولكن لكي نستمر في أداء هذا الواجب يجب أن تأتى الصحة أولاً ..

وطبيعة جو العمل نفسها قد تكون مصدراً لمعاناة الإنسان وتعامته .. ولا أقصد بهذا نوعية العمل وإنما أقصد العلاقات الإنسانية داخل محيط العمل .. فالإنسان في عمله له رئيس وله مرؤوسون وأيضا له زملاء .. ولو راجعنا الفصل المتعلق بالشخصيات في هذا الكتاب لوجدنا أن وجود شخصيات متعارضة ومختلفة في محيط العمل قد يسبب بعض المشاكل حين تصطدم هذه الشخصيات مع بعضها البعض ..

وقبل أن نناقش هذه النوعية من المشاكل أحب أن أعرض
لمشكلة عامة وخطيرة تعتبر ظاهرة منتشرة في قطاعات كثيرة خاصة
في مجال العمل .. أنها ظاهرة محاربة النجاح .. مشكلة الإنسان
النجاح الذي يواجه المتاعب بسبب تفوقه وطموحه .. هناك
احساس عدائي يكون عند بعض الناس تجاه أى إنسان نابغ في
عمله .. ويترجم هذا الاحساس العدائي الى وضع المعوقات وخلق
المشاكل في طريق هذا الإنسان .. الى اعلان الحرب عليه وتحطيمه
حتى يتخلى عن طموحه ويتواضع في أهدافه ويهجر النجاح .. تظل
الحرب قائمة ضده حتى ينصاع أو يهاجر ..

وهناك أسباب نفسية تفسر لماذا يتكون هذا الشعور العدائي
ضد النجاح عند بعض الناس .. بعض الناس لا تقوى على المنافسة
الشريفة نظرا لضعف قدراتها .. ولهذا فهي تنحسر أو تتراجع الى
المؤخرة اذا كانت الكفاءة والكفاح الشريف والقدرات الشخصية
هي الحكم الذى يحدد قدر كل إنسان .. فاذا ظهر إنسان يملك
القدرات والكفاءة والنبوغ ويسعى لتحقيق النجاح بالسعي الشريف
فانها تفرح لانه بلاشك سوف يتفوق عليهم ويحتل مركزا متقدما
عليهم .. ولانهم لا يملكون القدرات التي تمكنهم من المنافسة الشريفة
فلهذا يلجأون الى الوسائل غير الشريفة لتحطيم هذا الإنسان ..

السبب الثاني لظاهرة العداء للنجاح هو أن بعض الناس وصلوا
الى مراكزهم ومناصبهم عن طريق الانتهازية والتسلق والدفع غير
الشرعى .. ولهذا فهم يشعرون بالخوف اذا ظهر إنسان يتقدم الى
الامام بمجهوداته الذاتية وكفاءته .. انه يكشفهم أمام أنفسهم ..
انه يعرى حقيقتهم ويذكرهم دائما بنجاحهم غير الشرعى أمام نجاحه
الشرعى ..

وبعض الشخصيات لا تطيق أن ترى أحدا متفوقا أو ناجحا أو
متقدما عليها .. فالشخصية السيكوباثية التي تتسم بالانانية وحب
الذات مع تبلىد المشاعر لا تتورع عن تحطيم أى إنسان يعترض
طريقها ويتقدم عليها ..

وأيضا الشخصية الاضطهادية (البرانويد) يرى نفسه دائما
أحق بأى منصب أو أى مكان .. يشعر دائما بالاضطهاد والمشاعر
المدائية الوهمية تجاهه .. ونجاح أى إنسان ربما يشكل تحديا له
ولهذا يسعى الى تحطيم هذا النجاح ..

في بعض قطاعات العمل في مجتمعنا يجد الإنسان الناجح صعوبة
في أن يشق طريقه .. يجد من يحاولون أن يقفوا في مسجبل

طموحه ويضعون العراقيين أمامه بل ويحاولون الإيقاع به والنيل منه .. فيبدأ في المعاناة .. يتألم لمشاعر العداة حوله .. يعاني القلق ويواجه الإحباطات وقد يصاب بالاكتئاب .. قد يتوقف وقد يهاجر وبذلك يفقد موقع العمل كفاءة كان من الممكن أن تضيق وأن تفيد .. هذا نوع من أنواع المعاناة النفسية التي يعاني منها بعض العقول في وطننا ..

ومشاكل العمل قد تنشأ من اختلاف الشخصيات .. فإذا كان رئيس العمل شخصية سيكوبانية أو شخصية اضطهادية فإنه يشكل مصدر إزعاج لمروسيه ويخلق جوا من عدم التفاهم وربما الكراهية في محيط العمل ، وهذا بالطبع يؤثر على كفاءة الأفراد والانتاج الكلي للمجموعة ..

ورجال الإدارة يقسمون المديرين الى أربعة أنماط .. نمط يهتم فقط بمصلحة العمل دون ما اعتبار للعوامل الانسانية .. فيتجاهل مشاعر المروسين ومشاكلهم الشخصية واضعا مصلحة العمل فوق كل اعتبار .. ويطلق على هذا النمط رمز ع + .. والنمط الثاني يهتم أساسا بالجوانب الانسانية واضعا في الاعتبار الاول راحة مروسيه ومشاكلهم الشخصية ويعتقد أنه إذا ساد جو الحب والتفاهم في العمل فإن هذا سيساعد على زيادة القدرة الانتاجية ويطلق على هذا النمط رمز ن + ..

أما النمط المثالي ع + ن + فهو الذي يجمع بين اهتمامه بالمصلحة العامة مع الاهتمام أيضا بالجوانب الانسانية لمن يعملون معه .. أما النمط الرابع ع - ن - فهو الرئيس السلبي الضعيف الذي وصل الى منصبه بالوساطة وعن طريق الانتهازية وهو لا يهتم بأى شيء سوى مصلحته الشخصية .. والواقع أن شخصية الرئيس أو المدير لها أكبر الأثر على نجاح العمل وعلى نفسية وسلوك مروسيه والكفاءة الفردية لكل منهم .

ومن الشخصيات التي تتعرض للمعاناة في العمل سواء إذا كان رئيسا أو مروسا هي الشخصية القهرية أو الوسوسة .. وكما عرفنا عن صاحب هذه الشخصية فهو انسان دقيق موسوس منظم عنيد .. فإذا كان رئيسا فإنه يصطدم بالمروسين المستهتر .. وإذا كان مروسا فهو يصطدم برئيسه إذا طلب منه أن يخالف ضميره أو يتنازل عن آرائه .. هذا الانسان يدفع الثمن غالبا من صحته .. صحته النفسية وصحته الجسدية ..

وهناك نوع من الشخصيات لا تقابله الا في مواقع العمل .. شخصية تعرف باسم الشخصية العاجزة .. صاحبها انسان

يفتقر الى الطاقة الذهنية والطاقة الجسدية .. يفقد الحماس والطموح. .. نصفه أحيانا بأنه انسان مستهتر لا يتحمل المسؤولية فعمله دائما غير كامل وقد يهمله اهمالا تاما .. دائم التثييب والتأخير وقد يتسبب في الكثير من الاضرار اذا كلف بعمل هام .

ان العمل واجب مقدس على كل انسان .. يساهم من خلاله في بناء وطنه .. ومن خلاله أيضا يسعى لتحقيق طموحه وسعادته وتأكيد ذاته .. ولكي يستمر الانسان في تحمل مسؤولياته وأداء واجبه نحو وطنه ولتحقيق سعادته الشخصية يجب أن يتمتع بالسلامة النفسية والسلامة الجسدية وذلك عن طريق تنظيم حياته وتنظيم العلاقات الانسانية في داخل محيط العمل .. ولقد اهتزت قيم كثيرة في مجتمعنا في خلال ربع القرن الماضي أدت الى أحداث خلل خطير في علاقات الناس بعضها ببعض .. والمطلوب الآن من رجال الادارة وعلم النفس أن يتدخلوا ليضعوا الحلول لتنظيم هذه العلاقات داخل مواقع العمل من أجل مصلحة العمل ومن أجل سعادة وصحة الانسان الذي يعمل .. أي نحن في حاجة الى نوع جديد من الطب يمكن أن نسميه « الطب الإداري » .



• لقد اختار الله المرأة لتشهد أحشائها السرا الأعظم
• سر الخلق • لاختلف هورمونيا ووجدانيا •
فكان قدرها أن تعاني نفسيا أكثر من الرجل •

أشياء خاصة جدا بالمرأة

هناك تحيز في الأمراض عموما •• فبعض الأمراض تفضل الرجال وبعض الأمراض تفضل النساء •• بل إن هناك أمراضا تكاد تقتصر على أحد الجنسين •• وذلك يعتبر بديهيا من الوجهة التشريحية ، فلا يمكن مثلا أن يصاب الرجل باضطرابات الرحم ، ولا يمكن أن تصاب المرأة باضطرابات البروستاتا •

وفي مجال الطب النفسي فإننا نجد هذا التميز واضحا أيضا في بعض الأمراض •• فالإكتئاب يصفة عامة ينتشر بنسبة أكبر في النساء عن الرجال ، والاحصائيات من كل دول العالم تؤكد هذه الحقيقة •• فنسبة انتشار مرض الإكتئاب العقلي في النساء بالمقارنة للرجال هي ٣ : ٢ ، وترتفع النسبة إلى ٧ : ١ في مرض إكتئابى آخر ، يعرف بإكتئاب سن اليأس ••

وأيضا نسبة انتشار الشخصية الهستيرية ، وكذلك مرض الهستيريا ، ترتفع في النساء عن الرجال بدرجة واضحة وفي كل العالم ••

وهناك ارتفاع طفيف في بقية الأمراض الأخرى كالقلق النفسى والوسوس القهرى ••

وهناك حالات نفسية أخرى مقصورة على المرأة فقط وهي الاضطرابات النفسية المرتبطة بالدورة الشهرية "الطمث" وكذلك الاضطرابات العقلية والنفسية التي قد تصاحب الحمل والولادة •• وبشأن هذه المجموعة الأخيرة من الأمراض ، يسهل علينا أن نفهم لماذا هي مقصورة على النساء ، وذلك لارتباطها بأشياء تنفرد بها المرأة ، وهي الحيض الشهري والحمل والولادة •
أما لماذا تنتشر بقية الأمراض النفسية والعقلية الأخرى بنسبة

أعلى في المرأة عن الرجل ، فان ذلك يؤكد أن هناك أوجه اختلاف أخرى غير الصفات التشريحية ..

وأبرز هذه الفروق هو الاختلاف الكمي والنوعي للهرمونات التي تسبح في جسم كل منهما ..

وإذا أردنا أن نفسر وجود هذا الاختلاف الهرموني ، فاننا سوف نجد أن ذلك مرتبط بالدور الحيوي الذي تقوم به المرأة من خلال ذلك العضو الموجود بين أحشائها وهو الرحم ، والذي يشهد بداية مشروع خلق إنسان جديد .. ولهذا فهي لها غدد خاصة تلعب دورا مرسوما يهيئها لتؤدي هذا الدور ..

وانطلاقا أيضا من هذا الدور واستمرارا لدور آخر تؤديه فور انتهاء هذا المشروع وخروج الإنسان الجديد من بين أحشائها - وهو أن ترعى هذا الإنسان - فهل للمرأة تكوين نفسي خاص مفروض عليها لكي تكون مؤهلة لطبيعة ومتطلبات هذا الدور .. ان من يؤدي هذه الوظيفة يجب أن يتمتع بقدر عال من العاطفة المحضنة لكي تحب غريزيا وبدون شروط هذا الإنسان الجديد الذي لن يستطيع أن يبادلها هذا الحب الا بعد سنوات ، ولكي نستطيع أن نعطي بلا حدود ، فهي تتفاني في رعايته وترهق جسديا من أجل الحفاظ عليه ، وتعاني نفسيا في قلقها من أجله ..

ان هذا لا يحتاج الى تأكيد وهو أن المرأة بشكل عام أكثر عاطفة من الرجل ..

ورب سؤال آخر يتبادر الى الأذهان ، وهو هل لهذه الهرمونات الخاصة تأثير خاص على مراكز العاطفة والسلوك ؟ .. ان هذا غير مؤكد تماما ، ولكن من المعروف أن هرمونات الانوثة اذا أعطيت للرجل ، فانها تحدث تغييرا في شكله الخارجي ، والعكس بالنسبة للمرأة اذا أعطيت هرمونات الذكورة فانها تكتسب بعض الصفات الشكلية للرجل .. ولكن من الابحاث الطريفة التي أجريت على حيوانات التجارب أن أنثى الفئران اذا تم حقنها أثناء فترة الحمل ببعض هرمونات الذكور فان صغارها حين تكبر تصبح أكثر عدوانية ..

ونظرا لان الابحاث الحديثة في مجال الطب النفسي في العشرين سنة الاخيرة ، تؤكد أن بعض الامراض تحدث نتيجة لاضطراب كيميائي هرموني ، فاننا نستطيع أن نتخيل لماذا كانت المرأة أكثر عرضة من الرجل لهذه الامراض ، نظرا لوضعها الهرموني الخاص ، ونظرا للتذبذبات الهرمونية التي تمر بها في كل شهر ، وأيضا أثناء فترة الحمل وبعد الولادة ..

ولكن لا نستطيع أن نستبعد أيضا أن التكوين الوجداني العاطفي الخاص بالمرأة قد يجعلها عرضة أيضا للاضطرابات النفسية والعقلية .. هذا مجرد احتمال ..

والاختلاف الطفيف في ارتفاع نسبة انتشار بعض الامراض في المرأة مثل القلق النفسي ، يمكن أن يفسر لاسباب اجتماعية بيئية .. وكذلك الحال بالنسبة للشخصية الهستيرية والتي كان يظن أنها تكاد تكون مقصورة على النساء .. لاشك أن ذلك مرتبط بأسباب تاريخية جعلت المرأة تأخذ الوضع الاعتمادى السلبي ، والذي يساعد على تكوين الشخصية الهستيرية ..

ولكن الموقف مختلف بالنسبة لمرض الاكتئاب الذهاني واكتئاب سن اليأس حيث ترتفع النسبة بشكل ملحوظ في النساء .. وسن اليأس تسمية خاطئة لمرحلة من العمر وهي سن الخمسين وما بعدها .. والبعض يعتقد أن المرأة تصاب بالاكتئاب في هذه السن حين تكف الغدد عن عملها ، معلنة انتهاء قدرة المرأة على الانجاب .. أى حالة المرأة بيولوجيا الى المعاش .. وكما ترتفع نسبة الاكتئاب عند الرجال عقب احالتهم الى المعاش ، فان المرأة أيضا يزداد استعدادها للاكتئاب عقب احالتها الى المعاش البيولوجي فترتفع النسبة بشكل رهيب ، فتصاب سبع نساء بهذا المرض أمام رجل واحد يصاب بنفس الحالة ..

واكتئاب سن اليأس يشبه في أعراضه الى حد كبير مرض الاكتئاب الذهاني فبالإضافة الى الاحساس بالحزن واليأس وفقدان القدرة على الاستمتاع بالحياة ، والزهد ، وترك الاهتمامات ، واضطراب النوم والاكل ، والافكار السوداوية والميول الانتحارية، فإن المريض يعاني أيضا من قلق واضح وتوتر ، ويتوهم أنه مصاب بأمراض عضوية خطيرة .. وقد يبدأ المرض فعلا ولمدة طويلة على هيئة أعراض عضوية ، كالصداع والاحساس بسخونة في الرأس والوجه وآلام في كل الجسم .. والتشخيص الاجتماعي لهذه الاعراض أنها أعراض سن اليأس ، والتي لابد أن تصاحب انقطاع الدورة الشهرية ..

بعض المراكز العلمية في العالم تعالج هذه الحالة بالهرمونات ، اعتقادا منها بأن أعراض الاكتئاب تظهر نتيجة لتوقف النشاط الهرموني ..

ولكن هناك اتجاها آخر يؤكد لا علاقة بين اكتئاب سن اليأس والهرمونات ، وانها حالة اكتئاب لا تختلف عن مرض الاكتئاب الذهاني ، وتعالج بنفس الطريقة ..

وبقى أن نؤكد من الوجهة النفسية أنه لا توجد سن معينة في عمر الإنسان ، يطلق عليها سن اليأس . فالإنسان يستطيع أن يتمتع بالحياة في كل مراحل العمر المختلفة . وكل إنسان يمر بهذه المراحل من الطفولة إلى الشيخوخة . ومن الأفضل أن تقسم هذه المراحل بخصائصها النفسية وليس البيولوجية ، والإنسان حين يمر بكل مرحلة فإنه يتفاعل مع الحياة ويميشها حسب خصائصه الفكرية والوجدانية ، والتي تختلف من مرحلة إلى مرحلة . . . فرؤية الطفل إلى الحياة وموقفه منها ، تختلف عن رؤية الشاب والبالغ ، وأيضا تختلف عن رؤية الشيخ . . . واختلاف مرحلة عن مرحلة ، هو اختلاف في درجة النضج . . . وكلما تقدم العمر بالإنسان ازداد نضج تفكيره وجدانه . . . والنضج معناه الانتقال من النظرة العمومية والسطحية للأشياء إلى النظرة التفصيلية والعميقة ، أي إلى الجوهر الحقيقي للأشياء . . . ولهذا فانفعال الطفل سريع ومتقلب ، وفكر الشاب حديث السن مذنب وغير متأن ، ولا يتناول التفاصيل ولا يصبر على الوصول إلى اللب الداخلي فيما يعترضه من أمور ، وفيما يقرره من مواقف وما يتخذ من مبادئ . . . ومع مرور عمر الإنسان وربما بالذات مع بداية سن الأربعين يكتمل النضج الفكري والوجداني ، وتصبح عواطف الإنسان أكثر ثباتا وتحديدا وأكثر صدقا ، فلا يكون هناك الانبهار اللحظي أو النزوة الطارئة أو الانفعال السطحي ، ويصبح ذهن الإنسان أكثر قدرة على الامعان الدقيق والتحليل السليم ، لأن نضجه يتيح له النظرة التفصيلية والعميقة ، وبذا يتخذ المواقف الموضوعية ويرتبط بالمبادئ الأصلية . . .

ولهذا ، ورغم أن لكل مرحلة من مراحل العمر بهجتها وسعادتها ، فإن البهجة التي تصل إلى أعماق القلب ، والسعادة التي تعرف طريقها إلى النخاع لا يدركها الإنسان إلا حينما يكتمل نضجه ، أي بعد أن يبلغ الأربعين ويتعداها . . .

فكيف إذن يصح أن تربط هذه المرحلة من العمر باليأس . . .

إنها تسمية يطلقها من يرون أن السعادة ترتبط بالجوانب البيولوجية في الإنسان ، أنها نظرة قاصرة تنم عن عدم فهم للطبيعة الحقيقية للإنسان ، ومعنى السعادة لديه . . . فمع تسليمنا أن الجانب البيولوجي يمثل أحد الأركان الثلاثة في تكوين البشري بجانب الركن الوجداني والركن الذهني . إلا أن هذا الجانب البيولوجي يتصرف أساسا تحت سيطرة العاطفة

والتفكير .. بينما في الحيوانات تتم الوظيفة البيولوجية بشكل تلقائي ومباشر دون ما ارتباط بانفعال أو تفكير .. ولهذا فمع نضج الانسان الفكري والوجداني فان موقف الانسان من الجانب البيولوجي يختلف .. أو تستطيع أن تقول ان درجة المتعة البيولوجية التي يحصل عليها الانسان تتشكل الى حد كبير بانفعاله وتفكيره .. وعلى هذا فان المتعة الحقيقية على جميع المستويات يحظى بها الانسان كلما ازداد نضجه ..

ورب امرأة في الخمسين تكون أكثر قدرة على الاحساس الحقيقي بالسعادة ، والقدرة الكبيرة على إعطاء الذكي المتكامل ، أكثر من فتاة في العشرين .. ولهذا فان الرئيس الحقيقي لعمر الانسان يبدأ مع بداية سن الأربعين ..

أما الاضطرابات النفسية التي تختص بها المرأة وحدها دون الرجل ، فهي تلك التي ترتبط بالدورة الشهرية والحمل والولادة هناك إحصائية علمية مثيرة تشير الى أن نسبة الطلاق ترتفع في أسبوع ما قبل بدء الطمث .. والسبب أن المرأة قد تصاب في هذه الفترة ببعض الاضطرابات النفسية التي أجعلها تشعر بالقلق والتوتر وسهولة الاستثارة الى العصبية والانفعال الزائد ، ولهذا فقد تضطرب علاقتها الزوجية في هذه الفترة ..

الطبيب النفسي ينصح الرجل العصري بأن يسجل في أجندة خاصة مواعيد هذه الفترات حتى يكون أكثر تحلماً وأكثر صبراً مع زوجته ، ويتحاشى إثارتها أو مضايقتها ..

ويصاحب هذه الحالة أعراض عضوية معروفة كالصداع والخمول والاحساس بالتثاقل وفقدان الشهية واضطراب النوم والانتفاخ البسيط في الوجه أو الجسم بشكل عام ، وذلك لاحتفاظ الجسم بكمية أكبر من عنصر الصوديوم ، وما يتبع ذلك من احتفاظه بالماء ..

وقد يصل الامر عند بعض النساء الى الاعياء التام والاحساس بالآلام شديدة ، وقد تعجز عن مقاومة فراشها تماماً .. وأيضاً قد تصاب بحالة نفسية شديدة في شكل قلق حاد ، أو الاحساس بالاكئاب الشديد ..

ولكن سرعان ما تنتهي هذه الاعراض بانتهاء الدورة .. ولكنها تكون فترة معاناة حقيقية للمرأة ، وقد يحتاج الامر الى الاستعانة ببعض العقاقير .. ولكن بالإضافة الى ذلك فان الزوج يجب أن يساعد زوجته في هذه الفترة ، وأن يقدر مدى ما تعانيه من آلام نفسية وجسدية ..

وقد تصاب المرأة بأعراض مشابهة أثناء فترة الحمل .. ولكن الاخطر من ذلك ، أن اضطرابا عقليا فعليا قد يصيب المرأة عقب الولادة وقد يأتي في صورة اكتئاب شديد أو في صورة مرض الفصام حيث تصاب المرأة بانفرازوس والمعتقدات الوهميه ، وقد تتعرض لحالة هياج .. وبعض الامهات يقتلن أطفالهن في هذه الفترة ، أما عن قصد تحت تأثير المرض العقلي أو نتيجة للاهمال

المشديده ..

هذه الحالات تكون واضحة ويجب أن تعالج فورا تحت اشراف طبي دقيق . ويتبع معها نفس الوسائل التي تستعمل لعلاج مرض الاكتئاب أو مرض الفصام .. وتسمى هذه الحالة بهذان الولادة .. وإذا لم تعالج لمدة كافية حتى تختفي جميع الاعراض وتعود المريضة الى حالتها الطبيعية ، فإن هناك احتمالا كبيرا لانتكاس الحالة .. ويبعد العاقل عن الام في هذه الفترة حماية للطفل . وحرصا على راحة الام .. وينصح الطبيب في هذه الحالة بعدم الانجاب مرة ثانية لمدة عامين أو ثلاثة ، وإذا كان هناك عدد كاف من الاولاد - على الاقل أكثر من طفل - فإن الطبيب ينصح بعدم الانجاب مرة ثانية ، خاصة اذا كانت الام قد أصيبت بحالة مماثلة في ولادة سابقة .

والاضطراب النفسى بعد الولادة قد يأتي في صورة مخففة على شكل حالة من القلق الدائم أو الاحساس بالحزن والكآبة والفتور وعدم القدرة على مواصلة حياتها بنشاط .. وتنتاب المرأة نوبات بكاء دون سبب ، أو قد تعاني من أعراض عضوية ، خاصة فتورها ناحية زوجها ..

وهذه الحالات تسبب معاناة أكثر للمرأة حيث تظل تعاني لمدة طويلة ، وتعاني معها أسرته دون أن يكتشفوا السبب ، وربما تتفاقم الحالة ، وتعاني المرأة من اكتئاب شديد ، وربما أيضا تنهار حياتها الزوجية ، ولا أحد يعلم أنها مصابة بحالة عقلية تستدعي علاجاً حاسماً ..

لعل هذا قدر أى انسان يضطلع بدور هام وحساس في الحياة .. قدره أن يكون أكثر حظا في المعاناة النفسية ..

لقد اختارها الله لتشهد أحشائها السر الاعظم .. سر الخلق ..
لتهنئنا الحياة بحبها وحنانها وتقانيها ..

اختلفت هورموتيا ووجدانيا فكان قدرها أن تعاني نفسيا ..

(ويسألونك عن الروح . قل الروح من
امر ربي وما أوتيتم من العلم الا قليلا ..)
« صدق الله العظيم »

الارواح .. والاحلام



قلق الانسان يكون دائما من اجل الفد .. من اجل المستقبل ..
فتعجز فتدبره ولا تعرف عنه شيئا .. لا تعرف ما ينتهه انما .. ان
أريد بنا أم شر .. الفد هو الشيء الوحيد الذي يجهله الانسان بدور
ارادته .. يقف عاجزا أمامه .. وهذه حكمة العلي القدير .. لكي
ينظر الانسان في حالة سعى دائم .. يفكر ويعمل ويتدبر ويرغب

حساباته .. يرسم لفته .. ولو كشف له الغيب لقعده مساكنا ..
ومع الانتظار يكون القلق .. والقلق يدفع لمزيد من الاتقان والعمل
لتفادي الفشل .. ورغم علم الانسان و يقينه أن أسرار الغيب
لا يعلمها الا الله وحده ، فإنه لا يكف عن محاولاته .. من وراء عقله -
في البحث عن نافذة يطل منها على القد .. لعله يتلمس بعض الضوء
.. يعرف بعض أسرار .. ولهذا كان ولع الانسان الابدي منذ
خلق والى أن يموت بالظواهر الغريبة والخارقة .. بكل ماهو خارج
عن حدود الانسان العادي وقدراته .. هناك ميل فطري في الانسان
لتصديق الخرافة والتلذذ بسماعها .. كلها محاولات لتفسير .. على
قلقه .. والقلق يخلق الاستعداد للإيهاء .. وفي ظل الإيهاء يستطيع
الانسان أن يصدق أى شيء ؟ بل وأن يرى ويسمع أى شيء ..
وفي ظل هذه الحالة النفسية الملزمة أبدا له ، والتي تكون سمة من
سمات شخصيته ، نشأ المشعوذون والدجالون والعرافون ..

وتعددت اختصاصاتهم من التنبؤ بالمستقبل الى معرفة أسباب
الشر الذي حاق بالإنسان وأيضا علاجه من هذا الشر الذي وقع عليه
بقفل الجان أو الشياطين أو بفعل انسان استطاع أن يسخر الجان
لهذا الغرض .. ويتفاوت الناس في درجات تصديقهم .. ولكنهم
جميعا لديهم الرغبة في استطلاع الغيب .. الى معرفة ما سيأتي به
القد .. والمثال البسيط على ذلك أننا كلنا نقرا «حظك هذا اليوم»
في جريدة الصباح .. وربما ينمكس ما نقرأه على حالتنا المزاجية
ولو لفترة وجيزة .. وهناك نوع من النساء لا يستطعن بداية يومهم
الا بقراءة الفنجان ، وربما يحددن منسأرن ومشاريعهن في هذا
اليوم بناء على تنبؤات الفنجان ..

ولكن الانسان حين يستبد به القلق أو اليأس فإنه يلجأ الى
هؤلاء الوسطاء .. لعلهم يكتشفون سبب علته ، ويحددون له
العلاج ، ويرسمون له المستقبل بناء على ما يرونه والمستوى
الثقافي بالقطع يلعب دوره هنا .. فالامية والتخلف يسمحان
بانتشار هذه الظواهر .. ولكن أيضا شخصية الانسان بفض النظر
عن درجة ثقافته تحدد درجة إيمانه بالخرافات وتغلقه بها .. وأكثر
الشخصيات عرضه للإيهاء وتتمتع بسطحية التفكير وعدم النضج
الانفعالي هي الشخصية الهستيرية .. ولهذا تجدن زائرات
مستديمات لدى قارئ الكف والفنجان وهن نجمات مثاقالت في
حفلات الزار .. وتذيع شهرة قارئ كف أو عالم روحاني أو منوم

المفاتيحي . . والفنطيل طبعاً يرجع الى زوارهم من الشخصيات
الهستيرية ، والتي كما قلت لديهم قابلية شديدة للايحاء والتصديق
ويتسمون ايضاً بهذله والتهويل ، ولا حول الدب في نفس حبراهم
مع الدجالين والمثعوذين . . هذه الظواهر للسف منتشرة في
مصر ، واخذت صورة الاحتراف والامعان في النصب من جانب
هؤلاء الناس ، وانعكست آثارها على صحة وحياة بعض المرضى
الذين يلجأون اليهم . .

لعل السبب الجهل . . الامية . . التخلف الفكري . . عدم نضج
الشخصية . . لعلها حالة قلق عام . . ولعلها ايضاً القصور من جانب
أجهزة التعليم والثقافة والاعلام . .

ولقد حاولت أن أقف على حقيقة هؤلاء الدجالين بنفسى . . ذهبت
الى منوم مفناطيسى وعالم روحاني وقارئ فنجان . . وأشهد لهم أولاً
بالذكاء . . والمسألة نسبية . . فذكاءهم يصبح حاداً وشديداً أمام
زوارهم الذين يتمتعون عادة بقدر متواضع من الذكاء . . وايضاً
يملكون قدرة فائقة على الاقتناع . . هناك نوع من الناس يحظى بهذه
القدرة . . قدرة التأثير والاقتناع والايحاء . . الشكل ، الصوت ،
تعبيرات الوجه ، نظرات العينين ، طريقة الكلام . . كل هذه وسائل
للتأثير على الآخرين . . وايضاً تبدو هذه القدرات متضخمة أمام
زوارهم الذين جاءوا وهم مهنيون فعلاً للوقوع تحت تأثير الايحاء . .
انهم يسهلون عليهم مهمتهم الى حد كبير . .

وقبل أن أحكى تجربتى مع النوم المفناطيسى يجب أن نعرف أولاً
أنه لا يوجد شيء اسمه تنويم مفناطيسى . . ولكن التنويم (بدون
مفناطيسى) معروف في الطب النفسى وكان يضارسه الاطباء منذ مائة
عام . . وله أساس فسيولوجى ويتم عن طريق التسايف على بعض
أجزاء المخ (التكوين الشبكي أو التكوين العنكبوتى) وذلك بمنع
المؤثرات الخارجية (ضوء أو صوت أو حركة) . . فيبدأ الانسان
في النوم . . ويخضع الطبيب التحكم في درجة هذا النوم فيصل
بعض الى مرحلة بين اليقظة والنوم ، وفيها يستطيع أن يتكلم معه
وبؤثر عليه . . فى هذه المرحلة يكون المريض خاضعاً للايحاء الشديد
وتخضع كل أعضاء الجسم لهذا الايحاء . . وقد يصل الامر الى
أن الطبيب يمكن أن يوحى للمريض أنه يرى صوراً أمامه فراها
المريض فعلاً أو يوحى اليه بأن قلبه يسرع ، فيزيد القلب فعلاً من
سرعته . . أو يوحى اليه بأن درجة حرارة يده مرتفعة ، فترتفع

فعلا درجة الحرارة .. وهكذا ... وهذا يؤكد على مدى تأثير الناحية النفسية على وظائف الجسم الفسيولوجية .. ولذا استعمل التنويم في وقت من الاوقات لعلاج بعض الامراض السيوسوماتية (النفسجسمية) أى الامراض العضوية التى تحدث نتيجة لسبب نفسى .. وايضا استعمل التنويم لاستكشاف العقل الباطن ، حيث يفقد المريض ارادته أثناء حالة التنويم ويخرج محتويات العقل الباطن التى يجهلها هو أثناء اليقظة .. ولقد توقف تقريبا الان استعمال هذه الوسيلة فى مجال الطب النفسى ، لان هناك وسائل أكثر فاعلية للاستكشاف والعلاج ..

ذهبت الى النوم المغناطيسى الشهير .. دار بينى وبينه حوار بسيط .. ودخلنا الى حجرة ثانية شبه مظلمة ، يرقد فيها شخص آخر ، أفهمنى أنه الوسيط .. وهذا الوسيط على صلة بعالم الارواح أو الجن لا أتذكر .. المهم عرفت أن هذا الوسيط هو الذى سيحدد لى مشكلتى ويدلنى على العلاج .. ودار حوار بين الانسان الذى قابلته أولا وبين الوسيط .. ووجدت الوسيط ينطق باسمى ووظيفتى ولماذا جئت .. وكان معى صديق هو الذى جاء بى الى هذا المكان .. ووجدت الصديق يقبض على يدي بشده .. وكأنه يقول ألم أقل لك هاهو يقول كل شيء عنك دون أن يعرفك .. عند هذه المرحلة اعتقد أن أى انسان سوف يسجد تماما لهذا الشخص .. أى أنه سيكون على استعداد لان يسمع منه أى شيء ويصدق .. هذه هى اللحظة الحاسمة التى يستولى فيها النوم المغناطيسى تماما على زائره .. ثم قال لى هذا الوسيط بعد ذلك ، أى كلام فارغ أتذكر منه أن على أن اذهب الى مغارة لاقابل شيخا ضريرا يجلس على باب جامع ، وهو سيفك لى العمل ، وبذا تحل مشكلتى .. وطبعا كانت مشكلة وهمية تلك التى قصصتها على الشخص الذى قابلنى فى البداية .. واضح أن الجزء الثانى من كلام الوسيط تخريف لانه لم تكن هناك مشكلة .. ولكن كيف عرف الوسيط اسمى وعملى ولماذا جئت .. الشخص الذى قابلنى أولا ثم دخل معى عند الوسيط أدار حوارا مع الوسيط .. مجرد كلام عادى لم يذكر فيه طبعا أى شيء .. عنى .. وبعد عبارة معينة كان الوسيط يقول اسمى .. وبعد عبارة أخرى يقول عملى .. وهكذا .. والسؤال هنا فى غاية البساطة .. أن هناك شفرة بينهما .. يستطيع الوسيط من عبارات معينة أن يجمع حروفا لتصنع اسما أو عملا أو اسم مشكلة ..

ويخرج صاحب المشكلة من عند المنوم المغناطيسى وهو مدهوش منبره ، ويسرع بالتنفيذ ..

قابلت فارىء فنجان شهيرا .. نظر الى وجهى متفصصا ومتاثرا ايضا .. قال لى انك حزين .. ولاشك طبعا أن أى انسان يلجأ اليه يكون حزينا أو قلقا .. قال لى أنت طيب وهذا سبب مشكلتك .. وطبعا كل انسان لديه هذا الاحساس .. الاحساس بأنه مظلوم وأن المشكلة أنه طيب .. بهاتين العبارتين يستطيع صاحبنا أن يستولى على قلب الانسان الضعيف الذى لجأ اليه .. ثم قال أى كلام يمكن أن ينطبق على أى انسان : هناك انسان ينظر اليك بحسد .. احذر منه .. سينتصر عليك فى النقطة الاولى .. ولكنك ستنتصر فى النهاية وسيكون نصرا عظيما .. ويفتح فمه ويفض عينيه ويحرك رقبته .. لقد عثر على السر الخطير .. ان العمل مرسوم فى الفئجان .. والعمل فى معظم الاحوال مدفون فى الارض .. ولكى يفك العمل فهناك مطالب مادية .. وبعضهم يكون أكثر ذكاء فلا يطلب شيئا غير آتاعب الزيارة الاولى .. وهذا يظهر حسن نيته أمام الناس .. ويزيد من سمعته الطيبة ويحقق رواجاً أكثر ..

وللاسف كان العالم الروحاني الذى قابلته على قدر كبير من العلم .. ذهبت اليه بصفتى الشخصية عن طريق صديق مشترك .. حاول فى البداية أن يثير اهتمامى بقصص كثيرة بعضها أكد أنها تاريخية ومسجلة فى المراجع .. وعيننا حاولت أن أستعير منه هذه المراجع ، ولكنه راوغ .. وأعطانى كتابا عاديا لمؤلف غير معروف ، يحوى مجموعة من القصص الخرافية مدعمة ببعض الصور .. صور التقطت للارواح .. هذه الارواح التى لا تتجلى الا لمن يتمتعون بشفاافية خاصة ، ولهم القدرة على الاتصال بالارواح واستحضارها .. وحكايات الصور مكشوفة ، ويعرفها ويستطيع أن يشرحها لنا بشكل علمى دقيق العلماء المتخصصون فى علم المواد ، ويستطيعون أن يزيرونها بالعديد من هذه الصور ..

والقصص لحالات فردية متناثرة فى بلاد العالم .. ولاشك أن مصدرها الخيال .. ويمكن أن تكون واقعية ، أى أن أصحابها كانوا صادقين فى روايتهم .. ولكن من هم هؤلاء الناس .. آليس من الممكن أنهم كانوا يمانون من المرضى النفسى أو العقلى .. يتردد على العيادات النفسية فى كل يوم عشرات من الناس ترى أو تسمع أشياء لا يراها ولا يسمعونها معهم بقية الناس : فالمرض العقلى قد يأتى فى

صورة هلاوس فقط .. وفيما عدا ذلك فهو انسان طبيعي تماما .. هنا أيضا من يترددون على العيادة النفسية ونعرف منهم أنهم على اتصال بالسماء أو الأرواح أو الجان ، ويقصون عليك خبراتهم في هذا العالم .. وأى انسان غير متخصص في الطب النفسى سيكون لديه الاستعداد أن يسمع منهم المزيد وقد يصدقهم ويضعهم في مكانة خاصة .. وحتى اذا كان على درجة مرتفعة من الثقافة والنضج ، فانه قد يقول : ربما !! .. هناك حالات في كل أقسام الامراض النفسية تصاب بشبه غيبوبة ، ثم تحدث بصوت طفل أو عجوز أو صوت غريب وربما بلغة غريبة ، وتقول أن الروح قد حضرت اليها الآن ، وأنها تتكلم بصوت ولغة هذه الروح ، ثم تبدأ في القاء الاوامر على من حولها .. في خارج العيادة النفسية يطلق على هؤلاء الناس أصحاب الكرامات .. لهم مريدوهم وزوارهم ، ويمارسون وظائف طبية واجتماعية هامة ..

وقد يؤكد لك بعض الناس الذين تثق في صدقهم ، وليس من سماتهم المبالغة والتهويل ، أنهم حضروا جلسات روحية ، وراوا سلة تتحرك ، أو قلما يكتب ، بينما أيديهم مطبقة على السلة أو القلم دون أن تتحرك .. والتفسير الذى يمكن أن يقدمه العلم أن كل شيء يمكن أن يحدث تحت تأثير الايحاء .. ممكن أن ترى أو تسمع أشياء لا وجود لها اذا وضعت في جو نفسى معين وهيئت لذلك .. ممكن أن تشعر وترى يديك تتحركان فعلا .. بل أن الايحاء يؤثر على الإحشاء الداخلية .. كل هذه ظواهر بل وتجارب يعرفها الاختصاصى النفسى ، ويتم علميا وعمليا فى العمل النفسى .. هذا مؤكد فى الطب منذ سنوات طويلة .. بعض الامراض تشفى بدون اعطاء الدواء الفعلى ، بل باعطاء دواء عديم التأثير يسمى بالدواء الموه أو اللمية ، ويشفى المريض فعلا اقتناعا منه انه يعطى الدواء الصحيح .. لذا فكل القصص العجيبة الخرافية التى نسمعها اما أنها صادرة عن مرضى عقليين أو مرضى نفسيين أو أشخاص طبيعيين لديهم الاستعداد للإيحاء وظروف انفعالية خاصة ، كالقلق الشديد ، تعرضوا لحالات غير طبيعية اعتبرها الناس معجزات أو قدرات خارقة وأوعزوها للأرواح أو الجان ..

ولان الواقع ممل ورتيب ، ولم يعد فيه جديد ، فان الانسان بسعد بسماع هذه القصص ويرددها وينقلها الى غيره .. وتنقل من كتاب الى كتاب حتى تصل اليها فى صورة مختلفة تماما

ومعرفه ومبالغ فيها .. والخيال يريح الانسان من الواقع .. يريح
 اصابه ونفسه .. والخرافة تنقل الانسان بعيدا ويتبدد الانسان
 بتصديقها .. رغم أنك تعرف مقدما أن كل ما يدور في الفيلم
 السينمائي غير حقيقي ، فانك تكون مشدودا ومنفعلا وأنت تتابع
 أحداثه .. أنت تعيش في حالة تصديق مؤقت لشيء تعرف أنت أنه
 مزيف .. كل انسان لديه هذا الاستعداد ولكن بدرجات .. وخيال
 الانسان يصنع أى شيء .. وهناك قصة شهيرة في كتب علم النفس،
 تستطيع أن تجربها بنفسك .. أحك قصه لشخص يقف في أول
 طابور مكون من عشرة اشخاص .. وأطلب منه أن يحكيها للشخص
 الذي يليه ، والذي يليه يحكيها للذي بعده ، حتى تصل الى آخر
 الطابور .. أطلب من الشخص العاشر أن يقص عليك ما سمعه ..
 ستفاجأ بأنك تسمع قصة مختلفة تماما عن القصة التي قصتها
 أنت بنفسك على الشخص الاول في الطابور ..

والظواهر الفردية لا يمكن أن نخلص منها بحقائق ، أى ظاهرة
 لابد أن تكون عامة .. والعمليات الاحصائية يجب أن تقول لنا أن
 لها دلالة .. ثم يجب أن يكون في الامكان اعادتها تحت ظروف
 مضبوطة بعيدة عن التأثيرات أو الحالات النفسية ..
 وبعد ذلك يمكن أن نخرج منها بنظرية .. وتثبت هذه النظرية
 اذا استطاعت مراكز أخرى متخصصة في الكرة الارضية أن تعيدها
 وتؤكدتها .. هذا هو الاسلوب العلمي في معالجة أى ظاهرة
 طبيعية ..

وكذب المنجمون ولو صدقوا .. وكلمة صدقوا .. ليس معناها
 أن هناك احتمالا لان يصدقوا أى أنهم يستطيعون التنجيم السليم
 .. ولكن هناك شيئا يعرف باسم المصادفة .. قد يتحقق أى شيء
 مصادفة .. قد تتوقع شيئا .. غير محسوب ويحدث .. وعدد هذه
 المصادفات في حياة الانسان لا يتعدى عدد أصابع اليد .. وهذا معناه
 أنه ليس لها دلالة احصائية .. ولهذا فالمنجمون لا يصدقون ..
 المنجمون هنا جاء حشوية أن يصدق تنجيمهم مصادفة .. فيسير
 الناس بعد ذلك وراءهم .. وهم كاذبون لان تنجيمهم ، حتى وان
 صدق مرة ، فقد كان عشوائيا .. وسبحانه وحده عالم الغيب ..

وهذا هو ما يحدث في الاحلام .. فالاحلام ليس لها أى دلالة
 مستقبلية .. قد تكون مرتبطة بحاضر أو ماضى الانسان وتعتبر
 عن مكنون عقله الباطن وحالته النفسية .. ولكن ليس لها علاقة

بالمستقبل ، والإعاش الإنسان في ذعر واستحالت حياته الى جحيم
.. وسأحكي هذه الحكاية لتوضح رحمه الله بنا في أنه عز وجل
أنهى النبي علينا . ومنع عنا أي وسيلة للتخلص على المستقبل ،
وحتى ذاته وحده بهذا ..

وصلني خطاب مؤثر من أستاذ جامعي شاب يعمل بإحدى الدليات
الضخيرة .. والخطاب يفيض بالخوف والقلق ، واحتفظ به حتى الان
ضمن أوراقى ، رغم انه وصلنى منذ عام نظرا لدلالته الخطيرة ..

في بدايه الخطاب يختلف معى الاستاذ الجامعى في رأى أن
الاحلام ليست لها أى دلالات مستقبلية ، وسرد لى دليله الشخصى
.. منذ خمسة عشر عاما حلم بأن والده قد انقلبت به سيارة
وأصيب بجروح معينة فى بعض أجزاء جسمه ، ونقل بطريقة معينة
الى المستشفى وتم انقاذه .. وفى الليلة التى حلم فيها بهذا الحلم ،
انقلبت السيارة فعلا بوالده وجاءت تفاصيل الحادث وما أعقبه
مطابقة فى بعضها لما مر به فى الحلم .. وهزته هذه الواقعة بشدة .
وبرور الوقت نسيها ، ونظرا لانه على درجة رفيعة من التخصص
العلمى والثقافة ، فقد اعتبر ان ما حدث جاء مصادفة . والحياة مليئة
بالمصادفات .. الى أن حدث بعد سنتين أن حلم بأن طفليه . وكان
عمرهما وقتئذ دون الخامسة ، قد تعرضا لحادث قاتل ، وكان
عمرهما فى الحلم قد تعدى الخامسة عشرة ، وكان على عيني كل منهما

نظارة طبية .. وارتبط هذا الحلم بحلمه القديم الذى تحقق وعاش
فى حالة قلق وخوف لمدة سنتين ، ثم نسي كل شي. .. الى أن حدث
بعد عدة سنوات أن احتاج كل منهما الى نظارة طبية ولبسها فعلا
طول الوقت .. وهنا تذكر حلمه المخيف وأدرك أن الموعد قد اقترب ،
فبعض تفاصيل الحلم بدأت تتحقق .. ومنذ هذا الوقت وحتى
وصول خطابه لى وهو يعيش فى حالة اكتئاب وقلق منتظرا اليوم
المشتوم .. ويؤكد الدكتور الجامعى فى خطابه انه يؤمن جدا
بالعلم ، ولم يكن يوما من المؤمنين بالخرافات ، بل كان عدوا لها
بحاربها فى محيط أصدقائه وتلاميذه ، ولم يكن أيضا يلتقى بالا
لموضوع الاحلام .. ولكن تحقيق حلمه الاول جعله يعيش فى حالة
من الشك والتردد ، واهتزت أفكاره رغم أنه مؤمن أشد الايمان بالله
سبحانه وتعالى ويؤمن بما جاء فى كتابه الكريم .. والذى حدث
نما لى تكون كل الحقيقة معروفة للقارىء ، أن الليلة التى حلم
فيها بانقلاب السيارة بوالده ، نام وهو يعلم أن والده سيكون على

سفر بالسيارة في هذه الليلة في الطريق الصحراوي .. وكلنا يساورنا بعض القلق في مثل هذه الحالات .. ونطرده سريعا لان الاف الناس تتركب السيارات في كل دقيقة وفي كل الطريق .. نطرد هذا القلق بإرادتنا ، ولكن بعضه يتسرب الى العقل الباطن .. نام الاستاذ الجليل وعقله الباطن منشغل وقلق على والده .. وظهر قلقه في صورة كابوس .. ولسوء حظه تعرض والده فعلا للحادث .. مجرد مصادفة بحته .. وربما نام عشرات في نفس الليلة ولديهم نفس القلق ولم يحدث شيء لنويهم الذين قلقوا من أجلهم .. والتفاصيل التي حدثت في الحلم وتحققت في الواقع ، هي تفاصيل متوقعة في أي حادث انقلاب سيارة ، ويمكن أن يتخيلها أي انسان بعقله الواعي .. وربما تكون المصادفة البحتة تدخلت هنا أيضا .

وربما وصل الاستاذ الجامعي لهذه الحقيقة نظرا لعلمه وثقافته ونضجه ، ولكن لان الحلم الثاني كان متعلقا بأقرب الناس الى قلبه فلهذا أصيب بالخوف والقلق .. ولسوء حظه للمرة الثانية أصيب ولداه بقصر النظر واحتاجا الى النظارة الطبية .. وهذا شيء يحدث في كل دقيقة .. ولكن ذلك فجر مخاونه الكامنة في عقله الباطن ، وحول قلقه الى مخاوف ووساوس وزعزع علميته وإيمانه ..

المهم .. وكما يقول هو في خطابه - أن جميع أحلامه الاخرى لا تتحقق، ورغم هذا فهو مازال قلقا .. هذا يبين مدى رحمة الخالق بنا حين أخفى علينا القريب .. هكذا نص عليها صراحة في كتابه الكريم .

لا الانس ولا الجن ولا الارواح ولا الاحلام نستطيع أن نطلع من خلالها على القريب .. ولكنه الانسان القلق أبدا .. الانسان الذي لا يهدأ أبدا .. الانسان الذي يهوى تعذيب نفسه أحيانا .. رغم أن الله عز وجل رحمه ، ولكنه أبدا لا يريد أن يريح ولا أن يرحم نفسه ..

سلاح اسمه الهدم

انها حكمة الله عز وجل أن خلق الناس أمما والأنا وأشكالا وأديانا والسنة مختلفة .. ولو شاء الله تعالى لجعل الناس جميعا أمة واحدة .. أى لم يجعل بينهم فروقا أو اختلافا فى شيء .. أى لخلقهم بدين واحد ولون واحد ومزاج واحد ولسان واحد .. ولو فعل ذلك لماش الناس وماتوا دون أن يفعلوا شيئا، لانه لن يكون هناك ما يحثهم على الحركة والانفعال والتفكير ..

الحركة والطاقة مصدرهما التجاذب والتنافر بين جزئيات المادة .. والسالب والموجب هما أساس حركة كل شيء فى الكون وما يتفجر عن ذلك من طاقة ، وأيضا أساس حركة العناصر داخل وخارج الخلية فى جسم الانسان ..

وهناك قانون واحد يحكم علاقات الاشياء بعضها ببعض .. قانون عام موحد مصدره خالق كل شيء وهو دليل على أن الخالق واحد .. ولو كان هناك أكثر من قانون يحكم حركة الاشياء أيا كانت ويحدد علاقة جزئياتها لحدث اضطراب وفوضى فى كل شيء .. ولعل ايمان أينشتين العميق بوجود ذلك القانون الموحد وأن مصدر هذا القانون قوة عليا هي الخالق لك كل شيء - وهي بالتالى صاحبة الحق لوضع القانون الذى يحكم مخلوقاتنا - لعل ايمانه هذا كان مصدر اكتشافه الخالد لنظرية النسبية ..

لذلك كان من الضرورى على المستوى الكروى • وأقصى كرة اللعب وليس الكرة الارضية - أن يكون هناك أهل وزمالك .. ولو شاء اتحاد كرة القدم لالغى جميع الفرق المختلفة ولكون فريقا واحدا لخصر كلها يلعب بعضه بعضا .. ولكن معنى ذلك أن يموت «الفن»

الكروي لانه أولا لن يكون هناك مشجعون لهذا الفريق الواحد ولانه ثانيا لن يكون هناك حافز أو دافع للاعبين أن يبتعدوا ويتفوقوا ..
والناس لا تشجع لعبة كرة القدم في حد ذاتها ، « وفن » الكرة ليس هو المتعة الرئيسية ، ولكن لا بد للناس أن ينتمى لشيء معين ..
وفي نفس الوقت تنتمى مجموعة أخرى من الناس لشيء آخر .. من خلال هذا الانتماء يتحمس الناس وينفعلون ويشجعون الكرة ويتابعون المباريات .. ولا بد أن ينتمى اللاعبون لفرق مختلفة حتى يكون هناك تنافس وغيرة وحماس ..

ولكن هناك فرق كبير بين الانتماء والولاء وبين التعصب .. وايضا هناك فرق كبير بين الغيرة الصحية والتنافس الشريف وبين الحق والكراهية ..

والامر متوقف اساسا على درجة النضج الفكرى والانفعالى لدى الاشخاص بصفة خاصة وعلى الوعي الحضارى العام بصفة عامة ..
فالتعصب معناه قصور انفعالى وقصور فكرى .. وهو ايضا سمة من سمات التخلف الحضارى للمجموعات البشرية ..

والانسان المتعصب على مستوى الطب العضوى هو انسان مصاب بالعمى والشلل فى أن واحد .. فمجال الرؤية لديه محدود أو منعدم وايضا هو عاجز عن الحركة الحرة خارج حدود موضوع التعصب الذى صب فيه كل انفعالاته غير الناضجة وتفكيره غير الواعى ..

وهذا التشويه فى شكل الانسان وهذا التشويش فى انفعالاته وتفكيره مصدره أن المتعصب غاب عنه جوهر الحقيقة .. حقيقة وجود النوع البشرى على الارض .. فمع الاختلافات فى العقائد والمذاهب والالوان والالسنه والاهتمامات الا أن هناك هدفا واحدا يجمع الناس جميعا ويحثهم على الالتقاء رغم اختلافاتهم وهو هدف تحقيق سعادة الانسان على الارض من خلال تكامل الجهود البشرية ..

والتعصب يخلق الحقد والكراهية ويبعد الانسان عن روح التنافس الشريف والذى هو مطلوب لكى يبذل الناس قصارى جهدهم لتتجمع وتتكامل فى النهاية هذه الجهود ..

والحق يقذف الانسان الى الشر ، بل هو شكل من أشكال الشر ..
فالحقد ينشغل بالتفكير فى إيذاء غيره .. ومفهوم بناء الذات عنده لا يكتمل الا بتعطيل الآخرين والتيل منهم وهذا فى حد ذاته

دليل على احساسه الداخلى بالنقص وعدم الثقة بالنفس .. وبهذا يتوافر دائما الغذاء الحيوى للحقد وهو الكراهية .. فيحل التصارع مكان التنافس الشريف ويتسلح الانسان بوسائل الهمد بدلا من معدات البناء وتحركه مشاعر الكراهية بدلا من مشاعر الحب .. والحقيقة أنه داخليا أو لاشعوريا يكره نفسه ويشعر باهتزازة وعدم ثقته بنفسه فيضالى فى تعصبه أى فى حقدته وكراهيته ومحاولاته لهدم الآخرين بدلا من التفرغ لبناء نفسه والاسهام فى البناء الكبير الذى يضم الناس جميعا ..

والحقيقة أن الانسان يسجن نفسه بذلك .. يضع عصاة على عينيه ويختم على عقله وقلبه فلا يرى ولا يستبصر ويتجمد فكره .. وبهذا فإنه يتخبط ثم يقع ويصرعه فى النهاية تعصبه وحقدته .. وقد يقول قائل أن ما يحدث فى ملاعب الكرة فى مصر يحدث فى كل دول العالم المتحضر منها وغير المتحضر .. فالمشجعون يقلدون بالحجارة ويعرقون السيارات والقطارات ، واللاعبون يؤذى بعضهم بعضا .. وهذا حقيقى .. ولكن ليس كل المشجعين ولا كل اللاعبين بهذه الصورة كما أن هناك درجات لذلك .. فهناك مشجع ناضج فكريا وانفعاليا وهناك مشجع كالطفل .. وهناك لاعب واع وعلى خلق وهو غالبا اللاعب الكفء وهناك لاعب لم ينل أى حظ من التربية أى لاعب بلا أخلاق ..

فالمشجع الذى يفعل ويقذف بالحجارة ليؤذى انسانا من الطرف الآخر هو انسان مصاب باضطراب حقيقى فى انفعالاته .. فهى انفعالات غير ناضجة وأيضا غير سوية .. حقيقة أى انسان يفعل .. ولكن الانسان الطبيعى يكون انفعاله موضوعيا أى يتناسب مع حجم المؤثر ولا يجعله يخرج عن الحدود الانسانية والاخلاقية فى سلوكه ..

وبالإضافة الى اضطراب انفعالاته فهو أيضا مصاب بسطحية التفكير .. لاشئ يملأ عقله ويشغل فكره الا مباريات الكرة .. لا يوجد انسان جاد وناضج فكريا ويصيبه الهوس الكروى أو الهوس فى أى شئ ..

وهذا هو الفرق بين الطفل والبالغ ، بين الجاهل والمتحضر ، بين المهزوز والواثق من نفسه ، بين الضعيف والقوى ، بين محدود النظر والمتفتح بفهم وعمق على حقيقة الحياة وأخيرا بين اللا أخلاقى والملتزم عن فهم وحب بالقيم الانسانية السامية لتنظيم علاقات البشر التى مصدرها خالق السموات والارض ..

وبعيدا عن المسألة الاخلاقية فإن التعصب والحقد والكراهية قد

تكون أعراضا لمرض عقلي مثل فصام البارانويا أو سمات لشخصية غير سوية مثل الشخصية السيكوباتية ..

جرس التليفون يرن .. ولا أحد يرد

وعلى مستوى العلاقات الشخصية وخاصة العلاقات بين الرجل والمرأة تشكل الفكرة المرضية والشك مصدرا لكثير من المشاكل والاضطراب التي تؤدي الى الكراهية واضطراب هذه العلاقات .. الفكرة احساس طبيعي موجود عند كل الناس .. احساس لابد أن نستشعره تجاه الأشياء التي نرتبط بها وتنتمي اليها وننتهي اليها .. أشياء تدخل في نطاق الخصوصيات الشديدة أو الحرمان الشخصية .. أشياء تشكل ركائز هامة في حياتنا سواء كانت أشياء مادية أو معنوية .. يدخل في نطاق هذه الأشياء العقيدة والمبدأ والحب والزواج والاولاد والعمل والصداقة .. المهم أنها أشياء تكون لها صلة القرابة من الدرجة الاولى بالانسان .. والفكرة معناها أن يحافظ الانسان على أن تستمر الصلة بنفس الدرجة .. أن تظل مكانته لدى هذه الأشياء وأن تظل هذه الأشياء في مكانتها كقيمة وكشكل ومعنى ..

فالانسان قد يغير من شخص آخر يهدد مكانته (تهديد فعلي أو تهديد يصنعه الانسان بخياله) ولهذا يجد الانسان ويجتهد لكي يحافظ على هذه المكانة ..

والانسان قد يغير من أشياء تحاول أن تهز مكانة الأشياء التي ارتبط بها .. ولهذا يجاهد في المحافظة ورعاية أشياءه الخاصة .. ولهذا فالفكرة حقيقة هي دليل حب الانسان وارتباطه بهذه الأشياء .. والفكرة هي الحافز للانسان ليحصى نفسه ويؤكد ذاته ويطور ويدعم امكانياته وقدراته وأن يفعل نفس الشيء مع الأشياء التي ارتبط بها ..

اذن فالفكرة حالة بناء مستمر .. حالة يفذيها قلق صحي مطلوب وضروري لحياة الانسان وارتقائه ..

وكما أن هناك قلقا صحيا مطلوبا وضروريا ، فهناك قلق مرضي يشل تفكير الانسان ويجعله عاجزا على الحركة .. وأيضا هناك فكرة مرضية تفسد حياة الانسان الشخصية وعلاقته بالأشياء التي يغير عليها ..

والفكرة المرضية درجات وأيضا لها أسباب مختلفة .. والاسباب قد تكون كامنة في الشخص نفسه أو نتيجة لظروف غير طبيعية يعيش فيها ..

والحالات المتفاقمة هي حالات مرضية كما يحدث في البارانويا وفصام البارانويا والادمان الكحلي وزهري الجهاز العصبي وايضا قد تكون مرضا قائما بذاته تسميه المراجع الانجليزية مرضى «أولتو» نسبة الى عطيل بطل شكسبير ..

وقد تتدهور الحالة من مجرد الشك الى اليقين التام والاعتقاد الخاطي. بان الطرف الاخر خائن فعلا .. ويظل يبحث عن الادلة التي تدينه ليثبت بها خيانتة ويلاحقه ويضغط عليه ليعترف بخيانتة .. وعادة ما يعتمد على أدلة واهية يراها هو في غاية الاهمية ، كان تبالغ زوجته في زينتها أو يشعر بالفتور منها تجاهه أو أن جرس التليفون يرن ولا أحد يرد على الطرف الاخر اذا قام هو بالرد على التليفون ..

هذه الحالات تصاحبها عدوانية شديدة من الطرف المريض وقد يقوم بالاعتداء بالضرب على الطرف الاخر وقد يشرع أو يخطط لقتله والتخلص منه أو قتل الانسان الذي يتوهم أن زوجته تخونه معه ..

والغيرة المرضية قد تكون سمة من سمات الشخصية الاضطهادية (البارانويد) .. وأحيانا في الشخصية الهستيرية حين تبالغ الزوجة في الغيرة على زوجها وتشك فيه باستمرار وتضيق الخناق حوله في حركاته وسلوكه ومظهره ..

وقد تنشأ الغيرة المرضية اذا كان هناك فروق كبيرة بين الطرفين في السن أو في المستوى الاجتماعي أو الثقافي .. هذا يؤدي الى حالة من فقدان الثقة بالنفس والقلق المستمر مما يؤدي الى اضطراب تفكيره ورؤيته وحكمه على الاشياء ..

والغيرة في مجال العمل قد تأخذ شكلا مرضيا فتفهم مشاعر الانسان بالكراهية وينشغل عقله بالحقق أي بمحاولة الايذاء والايقاع بغيره ..

وهذا يحدث اذا أحس الانسان بضعف قدراته وامكانياته وعدم قدرته على المنافسة الشريفة وتحقيق ما يصبو اليه من خلال عمله واجتهاده .. أو اذا كان شخصية غير سوية يزججه ويؤله نجاح الآخرين .. وفي كلتا الحالتين تضطرب علاقات العمل ويتفرغ العاملون لمصالحهم الشخصية ومحاولة اضرار الغير وتضييع بذلك المصلحة العامة ..

لعل هذا يوضح لنا الفرق بين الغيرة والحقد .. الغيرة أساسها الحب وهدفها الخير .. والحقد أساسه العجز أو المرض وهدفه الشر ..

يسمع كل شيء لشراء لحظات قلق ..



المدرسة السلوكية من مدارس علم النفس الحديثة .. تؤكد هذه المدرسة على أن المرض النفسي هو عادة .. عادة سيئة يتعلمها الإنسان .. أى هو نوع من التعليم ولكنه تعليم خاطئ .. وهذا التعليم يتثبت فى المخ على شكل دوائر كهربائية يصدر عنها سلوك الإنسان المرضى .. فالإنسان يتعلم الخوف .. يتعلم القلق ..

العادات السيئة كالادمان والمقامرة والتعصب ..
 على الواجب الانسانية تتكون بحكم العادة .. والحب بأشكاله
 من الارتباط الشرطى الذى تتكون دوائره فى مخ الانسان .
 مصطلح الارتباط الشرطى اخترعه بافلوف - وهو عالم فسيولوجى
 قدم اسهامات كثيرة فى مجال علم النفس والطب النفسى ..
 الارتباط الشرطى معناه أن أشياء معينة كالاماكن أو الأشخاص
 أو المواقف أو الروائح ترتبط فى المخ - من خلال وصلة كهربائية
 - باستجابات سلوكية معينة للانسان ، كان يخاف أو يقلق أو
 يسعد أو يحزى ..

أى أن هناك استجابات محددة لأشياء محددة ، وأن هذه الاستجابة
 تحدث تلقائيا إذا تعرض الانسان للشيء المثير للاستجابة .
 واكتشف بافلوف هذه الحقيقة حين أتى بكلب وجعله يتعود
 على أن يسيل لعاب فمه بمجرد سماع الموسيقى .. أى أن الموسيقى
 أصبحت مرتبطة باللعب الارتباطا شرطيا ، رغم أن هذا فسيولوجيا ،
 غير طبيعى لأن الشيء الذى يثير اللعب هو الطعام أو روائحه .
 فعل ذلك بافلوف عندما قدم الطعام للكلب مسبقا بسماع
 قطعة موسيقية .. وكرر ذلك عدة مرات حتى تعود الكلب على أنه
 قبل تقديم الطعام يسمع هذه الموسيقى فأصبح لعابه يسيل مقدما
 قبل تقديم الطعام وبمجرد سماع القطعة الموسيقية .. حتى أصبحت
 الموسيقى بعد ذلك وحدها وبدون تقديم الطعام كافية لاستثارة لعاب
 الكلب ، وذلك نظرا لتكوين ارتباط شرطى فى مخ الكلب يجمع
 بين الموسيقى (المؤثر) وإفراز اللعاب (الاستجابة) ..

وكرر بافلوف ذلك مع الفئران حين عرضها لرؤية لون من الالوان
 كاللون الاحمر مثلا ، وأعقب ذلك مباشرة بأحداث صدمة كهربائية
 مؤلمة ينتفض لها جسم الفأر .. وبعد تكرار ذلك عدة مرات أصبح
 اللون الاحمر وحده كافيا لاحداث انتفاضة فى جسم الفأر .

فسر بافلوف وأتباعه الذين كونوا ما يعرف بالمدرسة السلوكية
 بعض الامراض النفسية على أنها تعليم خاطئ نتج عنه ارتباط
 شرطى .. وأنه لعلاج هذه الامراض يجب قطع هذه الدائيرة
 الكهربائية غير السليمة أى فك هذا الارتباط الشرطى بحيث يفقد
 المؤثر قيمته ولا ينتج عنه الاستجابة المرضية .. واستعملت هذه
 الطريقة بنجاح فى علاج مرض « استجابة الخوف » كالخوف من
 الاماكن المرتفعة أو الاماكن المزدحمة أو الاماكن المفلقة ، والخوف
 من الحيوانات والامراض .. وأيضاً استعملت فى علاج حالات
 القلق النفسى ..

السؤال هنا متى تكون هذا الارتباط الشرطي ؟ ومن الوجهة العلاجية فإن هذا لا يهم .. المهم أن هناك ارتباطا شرطيا مرضيا وأنه يمكن علاجه .. فقد يكون الإنسان تعرض لهذا المؤثر في أى مرحلة من مراحل عمره ، ولكن على الأخص فى مرحلة الطفولة .. وأنه صاحب تعرضه لهذا الموقف حالة شعورية من الخوف أو القلق ، وبذلك يرتبط الخوف أو القلق ارتباطا شرطيا بهذا الموقف .. وبهذا فإذا تعرض الإنسان لمثل هذا الموقف بعد ذلك ، فإن استجابة القلق أو الخوف تظهر تلقائيا حتى بعد أن يكبر الإنسان وينضج ، ولا يكون هناك أى مبرر لأن يخاف أو يقلق فى مثل هذه المواقف البسيطة ، ولكنه لا يستطيع أن يتحكم فى مخاوفه وقلقه .

وأمكن بعد ذلك استغلال أفكار المدرسة السلوكية فى تفسير كثير من الأشياء فى حياة الإنسان ، سواء البيئة منها أو الطبيعية فالإنسان الذى ينام فى القطار أو السيارة ، فإن ذلك يحدث لارتباط الحركة الرتيبة المتكررة عنده بالنوم ، لأن أمه كانت تهزه بهذا التكرار والرتابة حين كان طفلا لكى ينام .

والاحساس المفاجيء بالحلب الذى ينزل على الإنسان كالصاعقة أو الاحساس بالنفور وعدم الارتياح لرؤية انسان ما لأول مرة ، وبدون معرفة أى شئ عنه ، فإن هذا يحدث لأن هذا الإنسان الذى رأيناه موجود أصلا فى المخ .. موجودة ملامحه منذ زمن بعيد ، وارتبطت باحساس ما إما بالقبول والاستحسان أو النفور .. فإذا رأينا هذه الملامح ، فإنها تثير الاستجابة المختزنة فى المخ .. أن هذا يفسر حالة الارتياح ، أو حالة الضيق التى نشعر بها حين رؤية انسان معين أو زيارة مكان ما ..

ويروى العالم الانجليزى تروثون فى كتابه « المخ والموسيقى » قصة سيدة أصابها الاكتئاب فجأة حينما كانت تقف أمام محل لبيع الأسطوانات واستمعت لقطعة موسيقية معينة .. وبعد عدة جلسات مع هذه المريضة ، اكتشف الطبيب النفسى أن هذه القطعة الموسيقية التى فجرت عندها الاكتئاب هى نفس القطعة التى كانت تستمع إليها فى اللحظة التى ماتت فيها أمها فجأة قبل ذلك بعشر سنوات ..

والمدرسة السلوكية تفسر الادمان على أنه تعليم خاطيء .. أى حدث ارتباط شرطى بين حالة جسدية وانفعالية معينة شعر بها المريض فى أول تجربة له مع المادة التى أدمن عليها .

فإذا كان هذا المريض قد شعر بحالة من الاسترخاء والانتعاش ،
وزوال القلق عنه مع أول كأس من الخمر ، فإن هذا الاحساس
الساور أو المريح يرتبط عنده بالخمر ، وهكذا يجد طريقه الى أدمان
الكحوليات .

ومشتقات مادة الأفيون معروف أنها تزيل الآلام .. فإذا كان
الإنسان يعاني من الألم ، وشعر بالارتياح المفاجيء مع استعماله
لهذه المادة ، فإن ذلك يكون محفزاً له للاستمرار في استعمالها ..

قد يكون هذا صحيحاً في بعض الحالات ، ولكن قطعاً هناك
أسباب أخرى للأدمان ، أو على الأقل تصاحب بداية طريق الأدمان ،
كالعانة من الاكتئاب والقلق المزمن ، فيبدأ الإنسان في اللجوء الى
هذه المواد المدمنة ، لكي تزيل اكتنابه أو قلقه ، أو يتعرض الإنسان
لمشاكل اجتماعية قاسية تنعكس على حالته النفسية ، وتكون هي
الدافع والبداية للأدمان .

ولكن علماء الاجتماع يؤكدون أن العادات السيئة كالأدمان ،
تكتسب نتيجة التعرض لصحبة السوء .. وأن الظروف الاجتماعية
والبيئية تكون الدافع الأساسي .

والأدمان مشكلة تهدد حياة المدمن .. تهدد حياته الجسدية
والنفسية ، وتهدد حياته مع أسرته ، وفي عمله ، وفي المجتمع
بشكل عام .. فالإنسان المدمن لا يستطيع التوقف عن تعاطي المادة
الدمنة بل يزداد من جرعتها باستمرار ، والا شعر بأعراض جسدية
ونفسية مؤلمة ، تدفعه الى الحصول على المادة المدمنة بأي طريقة ،
حتى ولو أدى ذلك الى أن يرتكب جريمة .

وبالنسبة للكحوليات فمع الاستمرار في تعاطيها يضرب المدمن
بتلف الكبد والتهاب الأعصاب والضعف العام الذي ينشأ من
نقص الفيتامينات وإهماله لطعامه .. كما تضطرب حالته العقلية ،
ومن أبرزها ظهور حالة الغيرة المرضية حيث يشك في زوجته ،
ويصور له الوهم أشياء غير حقيقية ويؤدي ذلك في النهاية الى
تدمير حياته العائلية .

وأثبتت بعض الأبحاث أن نسبة عالية من الأطفال الذين يعانون
من مرض نفسي ، يرجع سبب مرضهم الى أدمان أحد والديهم
وبالذات الأب للكحوليات .

وأدمان الأفيون يؤدي الى اضمحلال القوى الجسدية ، واضطراب
الوظائف العضوية كما يؤدي الى تدهور في الشخصية .

وثبت من بعض الابحاث الامريكية أن الحشيش يحدث تلفا في بعض اجزاء المخ ، مما يؤدي الى الاضمحلال التدريجي في الذاكرة واضطراب في سلوك الانسان .

وكما ذكرنا فان الادمان لا تتوقف آثاره الضارة عند حد الانسان المدمن ، ولكنها تمتد الى حياته العائلية والى المجتمع بشكل عام .
وكتبر من البيوت تتهدم بسبب الادمان .

والادمان يعتبر مرضا في حد ذاته سواء اذا كانت أسبابه اجتماعية أو نفسية أو بيولوجية . مرض يحتاج للعلاج حرصا على حياة الانسان المدمن وعلى سعادته ومستقبل أسرته .

ولأن الانسان المدمن يصبح فاقد لارادته فانه يحتاج الى من يساعده . الى من يقف بجانبه . الى من يفرض عليه العلاج بالقوة أحيانا .

والعلاج لا يكون بالوسائل الكيميائية فقط . ولكن بمساعدته نفسيا واجتماعيا . بدراسة حياته والصراعات التي يواجهها والمشاكل التي يعيشها . والمدمن لا يعالج بمفرده . ولكن العلاج يمتد الى من يعيشون معه الذين يعانون بالقطع من آثار هذه الادمان أو قد يكونون هم الدافع لادمانه .

والادمان بمعناه المرضي هو حالة من الاعتماد البيولوجي والنفسى على المادة المدمنة . ولكن هناك حالات أخرى لا يتدخل فيها العامل البيولوجي ، ومع ذلك يكون لها التأثير المدمر على حياة الانسان مثل ادمان القمار .

القمار مشكلة نفسية واجتماعية خطيرة . وبعض الحالات تعتبر مرضا يحتاج الى العلاج النفسى .
وبعض الناس عندهم النزعة الى المقامرة . والبعض يقول أن هذه النزعة موجودة عند كل الناس .

تفسير وجود هذه النزعة أن الانسان في حالة قلق مستمر أمام المجهول . يشعر بالمعجز أمامه لانه لا يعرف فحواه . وهذا يخلق عنده شعورا بالتحدى . وحسب المخاطرة هو النتيجة الحتمية للشعور بالتحدى . ولهذا فهو دائما على استعداد أن يخاطر من أجل أن يكشف السر ليعرف الحقيقة الخافية عنده . وقد يصل الامر الى أن يخاطر بحياته ولولا هذا لما صعد أول انسان الى القمر . انها الفريزة البشرية للكشف والتثقيب عما لا يعرفه . انه حب الاستطلاع الطاغى الذى يحرك أعصاب الانسان بالقلق ، ولا

فماخفي عنه .. انها حالة تحد لقدرات الانسان
لقدرة حواسه التي تقف عاجزة عند حد معين .. فهو
يستطيع أن يرى الا وجها واحدا من العملة في وقت واحد ..
يستطيع أن يرى الوجه الآخر للورقة المقلوبة .. وهو لا يستطيع
أن يمد يده ببساطة ليعرف هذا الوجه الآخر .. ان هذا الوجه
المقلوب يشكل تحديا له ولغيره .. وكما أن الانسان يعيش في
السياق الاجتماعي مع الناس ، فهو يعيش أيضا في سياق مع
الناس لابد أن يثبت قدراته فيه لكي يحظى بالتفوق .. ولهذا
فهو لا يملك الا أن يخمن شيئا وليخمن الآخرون شيئا آخر ..
وتكون نشوته عارمة حين يصدق تخمينه ويفشل الآخرون ..
فيشعر بالانتصار والتفوق ليس على الآخرين ولكن على إخوفه
الداخلي .. فهو مازال بمد قادرا على أن يتعدى حدود قدراته
المحدودة .. مازال قادرا على أن يقول شيئا عن شيء لا يعرفه ،
وأن يصدق أو يصح هذا الذي قاله .. انه انتصار على قلقه الداخلي
.. ولكنه قد يفشل أيضا .. فيتصاعد قلقه .. ولكنه أبدا
لا يفادر مكانه .. انه يفقد ارادته .. ويظل يجاهد ويتجمع
أحاساسه كله في بؤرة واحدة .. أن يحقق انتصارا واحدا .. أن
يصدق حدسه مرة واحدة .. أن يحطم حاجز القلق والخوف ..
وينتصر .. فينتشي .. والنشوة هي تفجير لجبل الخوف ..
وفشل مرة ثالثة وثالثة .. ويصبح الفشل هو المصدر الذي يدعم
ويغذي قلقه .. ويأتي الانتصار ليزيل قلقه .. وبالتالي يصبح
الفشل مصدرا غير مباشر لاثارة نشوى من نوع آخر .. نشوى
تصاعد القلق ليأتي بعده انتصار يهدم هذا القلق .

هذا الانسان يحتاج دائما الى معدل مرتفع من القلق .. هذا
القلق تقدمه له مائدة القمار .. وهو يحتاج الى هذا القلق الذي
يصنعه بارادته ليخفي قلقا آخر .. قلقا مختفيا في أعماقه
الداخلية كإنسان أو قلقا يعيشه لظروف تعيشه يمر بها .. ولهذا
فإن بعض أطباء النفس يفسرون ادمان القمار على أنه يحدث
بسبب تعاسة شخصية يعيشها هذا الانسان .. حالة من القلق
النفسى أو الاكتئاب .. داخلية أو نتيجة لظروف اجتماعية تضغط
عليه .. تعاسة زوجية .. مشاكل في العمل .. فشل في تحقيق
الأهداف .. قلق من أجل المستقبل .. ولهذا فهو يهرب الى المائدة
التي تعمله قلقا من نوع آخر .. قلقا ينسيه قلقه الحقيقي ويطفى
على تعاسته .. انه نوع آخر من المواد المخدرة .. لحظات ينسى

فيها نفسه وينسى تماسسته .. ولهذا فهو لا يعنيه كم ربح وكم خسر في نهاية الجولة .. فقد يكون مقامرا فاشلا ولكنه يستمر .. يدفع ثمنا باهظا للحظات تمتص قلقه المرضى .. فالحسارة هنا تسعده تماما مثل المكسب .

ولهذا فادمان القمار لا يعتبر مرضا في حد ذاته وإنما عرضا لمرض آخر مصاب به المدمن .. مرض يدفعه الى أن يبيع كل شيء .. كل أملاكه .. مهر ابنته .. مرتبه بالكامل .. ثمن دواء كان سيشتريه لابنه .. لا شيء يهم .. فهو ينسى كل شيء من أجل شراء لحظات قلق مهما كان الثمن .

بعض الحالات تكون نتيجة لرغبة قهرية تستند بالانسان .. حالة مرضية تشبه الوسواس القهري .

وقد يكون فترة عابرة في حياة الانسان ساعد فيها أصدقاء السوء .

وقد تكون بعض الاسباب مجهولة لنا حتى الآن .

ولكنها في أي الاحوال حالة مدمرة .. تدمر حياة الانسان الشخصية .. وتدمره أيضا اجتماعيا .

علاجها يكون بعلاج المرض الاساسي الاولى .. أي علاج حسالة القلق المرضى أو الاكتئاب التي يعاني منها هذا الانسان .. وقد يكون العلاج بمساعدته في التخلص من مشاكله الشخصية التي هي مصدر تماسته وقلقه .

ولكن سيظل الانسان دائما لديه قدر من حب المخاطرة .. من التضحية بشيء من أجل أن يسبر المجهول .. من أجل أن يعرف الوجه الآخر من العملة المقلوبة ليشعر أن تخمينه قد يصدق .. أن ضربه عشواء في الظلام قد تصيب .. أنها نشوة الانتصار على عجز قدراته .. ولولا ذلك لما شهد العالم العديد من الاختراعات السببية .. انه المجهول الذي يخلق روح التحدي .. والتحدى يخلق حب المغامرة .. ولهذا جازف انسان بحياته وكان أول من وضع قدمه على سطح القمر .. مهما كانت الحسابات فشجاعة هذا الانسان كان أساسها مغامرة .. حتى وإن اطلقنا عليها مغامرة محسوبة .

• أجل الاعزاء هو رفيقي مشحود
العمر .. اذا فسدناه شجعنا بالاسى
وكأننا مات كل شيء فى العيساة ..

● الأسى ●

احزان من أجل انسان عزيز ..

موت انسان نعرفه يحدث هزة ما فى مشاعرنا .. وحجم هذه الهزة وما قد يعقبها يتوقف على مدى معرفتنا بهذا الانسان .. الموت له تأثيره الكثيب على النفوس ، وما من انسان الا وتفزعه كلمة الموت .. مجرد الكلمة .. وما من انسان الا ويهتز حين يرى الموت يختطف الناس من حوله واحدا تلو الآخر .. بمجرد سماع النبأ يشعر الانسان بحزن فوري يكتسب النفس ويضيق له الصدر ويتوقف الذهن للحظات .. مهما كانت هموم الانسان ومشاغله .. لحظة سماع النبأ فانه يتوقف .. وبسرعة البرق تتمثل صورة الانسان الذى مات فى الذهن .. نتذكر آخر مرة رأيناه فيها .. ونجهده الذهن فى تذكر كلماته وحركاته وتصيرا .. ونشعر بدعشة غريبة قد نكون شعرنا بها مرارا قبل ذلك ولكن فى كل مرة نستشعرها وكأنها جديدة علينا .. كيف يحدث هذا ؟ هل ينتهى هكذا كل شيء فجأة ؟ الكلمات والافكار والمشاعر والحركة والاحساس ؟ كل شيء يتبخر ولا يبقى غير جسد كتمثال من حجر .. غريب ذلك الموت ، بل غريبة تلك الحياة التى تتكون على مهل فى تسعة أشهر ولكنها تنتهى فى لحظة .. لحظة قبلها كان كل شيء موجودا .. حركة ، تعبير ، صوت ، فكرة ، مشاعر ، ماضى ، حاضر ، مستقبل .. ثم بعدها لا شيء على الاطلاق .. ورغم أن الانسان ينسى دائما أنه سيموت الا أنه يتذكر تلك الحقيقة ولو لمدة ثوان حين يسمع عن انسان يعرفه قد مات .. ورغم أنها الحقيقة الوحيدة الثابتة الملموسة فى حياتنا الا أننا ننساها أو نتناساها وايضا نفزع لها .. لانتمناها لانفسنا ولا نتمناها لاجباتنا ..

وموت الاعزاء يهز الانسان بعنف .. يعرضه لحالة نفسية
 تعرف بالاسى .. ومشوار الانسان مع الاسى يطول او يقصر حسب
 مسافة المشوار الذى عشناه مع العزيز الذى مات ودرجة معزته ..
 وحجم ونوعية أعراض الاسى تتوقف على مدى التصاقنا بهذا العزيز
 وأغز الاعزاء هو رفيق مشوار العمر كله .. ومشوار العمر
 الطويل لابد وأن يكون مليئا بالعثرات والصعوبات ، بحلو الذكريات
 ومرها ، بفرحة الايام ومرارتها ، بأيام جفوه واغتراب ، وأيام حب
 ووصال ، بكفاح ونضال ، بانتصارات وهزائم .. كل شيء عاشاه
 معا ..

وقرب نهاية الرحلة وحين تخلو الدنيا من حولهما ، حين ينفض
 جمع الاناء والاصدقاء ، وتكون جميع البراكين قد هدأت تماما ،
 يشعر كل منهما أنه يتنفس برئة الآخر ، وأن الدم يجري فيه ، وقه
 بقوة دفع قلب الآخر ، يشعر كل منهما دون أن يشعر أنهما كيان
 واحد فلا يبذل أحدهما أى مجهود في فهم الآخر أو الاحساس به ،
 فكل منهما قد احتوى الآخر عقلا ووجدانا وجسدا ..

وفجأة ينشطر هذا الكيان الواحد .. فجأة يموت أحدهما ..
 وكأنما مات كل شيء في الحياة .. أو كأنما مات هو نفسه ..
 وتظهر أعراض الاسى الواحد تلو الآخر .. تظهر مباشرة بعد موت
 الرفيق أو يتأخر ظهورها قليلا ..

يموت الرفيق بجسده فقط ، ولكنه يظل حيا فعلا مع التعميس
 الذى امتد به العمر ، ليعيش موت رفيق حياته .. يصل الامر به
 الى أن يعد له فنجان القهوة في الصباح ليشربها معه .. يفصل
 حاجياته ويرتبها في مكانها المعتاد ، يقف في الشباك لينتظر عودته
 في ميعاد قد اعتاد على الرجوع فيه .. يلعبه الورق وينهزم أمامه
 حتى لا يفضب ، فقد كان يفضب دائما حين يوقع به الهزيمة . يعد
 الطعام لشخصين ..

أبدا لا يريد أن يصدق أنه رحل .. يهرب من كل من يريد أن
 يواجهه بالحقيقة ، وتمر الايام وتتسرب الحقيقة الى عقله وقلبه رغما
 عنه .. فهي الحقيقة الوحيدة الثابتة الملموسة .. وتأتي فترة تقبل
 أنه ذهب فعلا ولن يعود .. وتبدأ ليالي الارق الطويلة .. ويفقد
 شخصيته كثيرة .. يفقد اهتمامه بنفسه ، بطعامه ، بمصالحه ، يفقد
 وزنه وتدهور صحته .. فتبدأ رحلة الآلام .. آلام المدة .. آلام
 الظهور .. آلام القلب .. ويتحول التوهم المرضى الى أمراض عضوية
 فعلية .. هذا بالإضافة الى المعاناة النفسية .. فيصاحب المتاعب

الجسدية مشاعر الحزن واليأس وعدم الرغبة في الحياة .. وعادة
تتحقق هذه الرغبة ، ويأتى له الموت لينقذه من مشوار الآلام وعذاب
الوحدة ..

اهتم اطباء النفس بحالة الاسى التى تصيب الانسان حينما يفقد
انسانا عزيزا عليه عن طريق الموت .. لاحظوا أنه يختلف عن مرض
الاكتئاب فى أوجه كثيرة .. وله مراحل التى تختلف عن المراحل
التي يمر بها مرض الاكتئاب ..

فحالة الاسى يمر بها كل انسان حين يموت الابن أو الشقيق أو
الزوج أو الزوجة أو الصديق أو الحبيب .. وقد لا يحدث أى شيء
عقب الوفاة مباشرة ولمدة أيام .. فقد تتجبر الدموع تماما ،
ويبدو الانسان متماسكا ثابتا صابرا ، بل ويساهم فى تهدئة من
حوله .. وكلما طالت فترة الثبات كان ذلك نذيرا بقل أعراض
الاسى ستكون عنيفة .. فجأة ينهار ويمر بفترة حزن شديدة ..
لا تفارقه فيها صورة العزيز الذى مات .. يجتر كل ذكرياته معه
ويشعر بحالة من تأنيب الضمير ، اذ يتهىأ له أنه قصر فى حقه أو
أهمل فى علاجه أو أنه أساء معاملته فى أيامه الأخيرة .. يرفض
أحاسيسه تصديق أنه مات ويتوقع دائما أنه سينهض من نومه ليجد
أو أنه سيطرق الباب فجأة .. وقد يتهىأ له أنه فى حالة حلم أو ،
بؤس مزعج سيصحو منه حتما .. وهو يهرب دائما من الأشخاص
الذين يذكرونه به ويتحاشى الأماكن التى تحيى ذكرياته ..

ومن الاعراض الشائعة أنه يبدأ فى الشكوى من نفس الاعراض
التي كان يشكو بها المتوفى فى أيامه الأخيرة .. وتسمى هذه الحالة
من الوجهة النفسية « بالتوحد » أى أنه يتوحد بالانسان الذى مات
ويشعر بنفس آلامه الأخيرة ..

ويصاحب ذلك الارق وفقدان الشهية وفقدان الوزن وعدم
الاهتمام بالمظهر والعزلة التامة عن الناس ..

وقد لا تظهر أى اعراض نفسية على الاطلاق ، أو قد تستمر لفترة
قصيرة ويظهر بدلا منها أو يحل محلها أعراض جسدية .. ويبدأ فى
التردد على الاطباء دون أن يجدوا فيه أى علة عضوية ..

وفى بحوث علمية كثيرة أجريت على الارامل ، وجدوا أن معدل
زياراتهن للطبيب للشكوى من أعراض عضوية يرتفع الى درجة كبيرة
فى السنة الأشهر التى تلى الوفاة .. وبعضهن يصاب بأعراض عضوية
فعلية ، كروماتزم المفاصل والسكر وارتفاع ضغط الدم وتسهم الغدة
الدرقية ..

كما اثبتت الابحاث ارتفاع نسبة الوفيات فى الارامل فى السنة الاولى بعد وفاة أزواجهن ..

وهكذا آلام النفس قد تحدث اضطرابا عضويا فعليا ..

وهكذا آلام النفس قد تكون سببا من أسباب الموت ..

وهناك حالات غير طبيعية من الاسى تستمر لسنوات طويلة ، أو قد تظهر الاعراض بعد مضي وقت طويل من وفاة الانسان العزيز .. وهذه الحالات يصعب علاجها ..

حالات الاسى التى تستمر لمدة طويلة تحتاج الى تدخل طبي .. وفى الدول المتحضرة تقوم الزائرات الصحيات ، واهيئانا طبييب الحى ، بعمل زيارات دورية للذين عانوا من فقدان انسان عزيز ، لتتبع حالتهم ، والتدخل الطبى المبكر ، اذا تفاقمتم حالة الاسى ..

ولقد اثبتت الابحاث ان حالات الاسى العميق والتى تظهر فى شكل أعراض شديدة ، تصيب هؤلاء الذين فقدوا رفيق العمر .. الذين انشطر كيانهم وفقدوا الرثة التى كانوا يتنفسون بها ، والقلب الذى كان يدفع الدم فى عروقهم ..



الفشل من أجل مزيد من النجاح



يفشل الإنسان أحيانا لأنه يرى نفسه انسانا فاشلا .. يفشل
لأنه يشعر انه لابد ان يفشل .. لأنه لا يصدق ان لديه الحق في
ان ينجح ..
بعض الناس لديهم قدرة عجيبة على تشويه صورتهم .. انهم
يرون الاشياء السيئة في أنفسهم دائما .. هؤلاء قد حكموا على

انفسهم مقدماً بالفشل قبل ان يخطوا خطوة واحدة .. ولهذا فهم
بالقطع يفشلون ..

بعض الناس يعيشون دائماً في الماضي .. يكون على فشل
الامس .. يعمقون جراحهم وينعون حظهم .. انهم بذلك يصنعون
فشلهم في الحاضر وفي المستقبل ..

البداية الصحيحة هي أن يرى الانسان نفسه ناجحاً .. أن
يكون لديه الاحساس بأن من حقه أن ينجح .. أن يشعر انه
يستحق النجاح فعلاً .

حقيقة ان الفشل لا بد ان يصادف الانسان في حياته .. أي
انسان لا بد ان يقابل أكثر من فشل ولكن هذا ليس معناه انه
انسان فاشل .. بل ان الفشل قد يكون ضرورياً ومطلوباً من أجل
نجاح كبير ..

كل يوم يشكل تحدياً للانسان .. وعلى الانسان ان يقابل هذا
التحدى بأحسن ما عنده ..

على الانسان أولاً ان يحدد هدفه وان يرسم حدود هذا الهدف ،
ثم يختار الطرق التي يصل بها الى هدفه .. ثم عليه ان يتحرك ..
لا بد ان يخلق الانسان في نفسه عادة السعي للاهداف وتحقيقها
.. عادة الوصول الى الفرص المتاحة ، والا يفقد متعة الأثارة
المتجددة التي يشعر بها الانسان حينما يصل الى هدفه ..

ان عدم وجود هدف معناه انتصار المشاعر السلبية .. معناه
أن الانسان قد توقف عن الحركة بإرادته .. قد تكون قدماء
سليمتين ولا توجد بهما كسور ولكنه وضعهما بيده في الجبس لكي
لا يتحرك ..

ان يحدد الانسان هدفه معناه أنه يرغب فعلاً في النجاح ..
وحينما تكتمل هذه الرغبة عند الانسان - رغبة النجاح - فإن ذلك
سوف يعطيه الوقود الذي سوف يدفعه لاغتنام الفرص
المتاحة له

وتحديد الهدف فقط لا يكفي ، فلا بد ان يكون هناك التصميم
على تحقيق هذا الهدف .. هذا التصميم ينبع من احساس الانسان
بأن من حقه النجاح ، بأنه يستحق النجاح ..

والمرضى موجودة أمام كل الناس .. انها تطرق كل باب ..
لكن بعض الناس لا يسمعونها لانهم مصابون بالصمم ، لانهم
ليسوا قادرين على استخدام حقهم في النجاح ، ولان خوفهم قد
اصابهم بالشلل ..

وقبل ان ينطلق الانسان نحو تحقيق اهدافه لابد ان يتعرف على
قدراته .. بعض هذه القدرات يعرفها الانسان عن نفسه ،
وبعضها قد يكون كامنا مختفيا ويجهلها حتى صاحبها وذلك لانه
لم يحاول ان يبحث عنها ويستغلها .. وكل انسان له قدراته ..
ولا يوجد انسان معدوم من القدرات الا في الحالات المرضية
المتأخرة كما في بعض حالات التخلف العقلي .. حتى بعض مرضى
التخلف العقلي تكون لهم أحيانا قدرات فذة ونادرة .. المشكلة
الرئيسية للانسان مع نفسه انه قد لا يثق في نفسه .. قد
لا يصدق ان له قدرات فعلية لو تعرف عليها واحسن استغلالها
وتوجيهها فانه سوف ينجز نجاحا فعليا ..

هل من الممكن ان يجهل الانسان نفسه ؟ نعم ان هذا ممكن
وكثيرا ما يحدث حتى عند بعض الناس غير المصابين بأى اضطراب
عضوى او نفسى ..

هذه الحالة تشبه حالة الاغتراب مع النفس التي يعاني منها
بعض مرضى العقول والنفوس .. ينظر الى المرأة فيشعر انه قد
تغير .. ان هناك شيئا غير طبيعي في شكله .. واذا أغمض عينيه
وتأمل في داخله فانه يشعر أيضا أنه يرى انسانا آخر غير نفسه
.. ان شيئا ما قد حدث يجعله يحس بالقرب من نفسه .. وقد
يمتد هذا الاحساس الى خارج حدوده الذاتية ، فيرى ايضا أن العالم
من حوله قد تغير .. ان خلا ما قد حدث في الاشياء والأماكن
بل وفي الناس ايضا بحيث اصبحوا مختلفين عن ذى قبل ..
فيشعر بالقرب من هذا العالم الجديد من حوله ..

انه احساس قاس معذب لا يدركه الا من مر به .. انه يشبه
الاحساس بالضيق حين يضل الانسان الطريق ولا يعرف فى أى
اتجاه يمشى ..

هذا العرض موجود فى مرض القلق ومرض الاكتئاب وايضا فى
مرض الفصام .. حالة انفصال عن النفس وعن الواقع المحيط
تسبب عذابا للانسان لاحساسه بالقرب والضيق ..

ولكن هذا الاحساس قد يكون موجودا عند بعض الناس بينما هم لا يمانون من اى مرض .. ولهذا يفقدون القدرة على رؤية أنفسهم والتعرف على امكانياتهم وقدراتهم .. وقد لا يرون الا الاشياء السيئة فى انفسهم ، تماما مثل مريض الاكتئاب الذى يقلل من ذاته ويحقر من نفسه ويرى بوضوح صورة الانسان الفاشل فى نفسه الذى لا يستحق الا ان يفشل ..

بعض الناس يرون انفسهم هكذا بينما هم لايمانون من الاكتئاب ..

وقد يحدث العكس .. اى يضخم الانسان من نفسه .. أن يرى فى نفسه امكانيات وقدرات غير حقيقية او يبالغ فى حجمها .. أن هذا قد يحدث فى مرض الفصام ومرض الهوس ولكنه قد يكون موجودا عند بعض من لا يمانون من أمراض ..

وكلا الوضعين ضار لصاحبه ، ان يجهل الانسان التعرف على قدراته او أن يبالغ فى حجم هذه القدرات ، فان ذلك سوف يوقه عن المضي بثبات وفاعلية فى الطريق نحو تحقيق أهدافه ..

واذا أصيب الانسان بضعف فى قوة أبصاره فان الطبيب يستطيع بسهولة أن يصنع له نظارة يرى بها الاشياء بوضوح .. ولكن الطب لم يتوصل حتى الآن الى عمل نظارة تتيح للانسان ان يرى نفسه بوضوح .. ولكن الانسان يستطيع اذا اراد أن يقوى قدرته على الاستبصار والرؤية الداخلية بوضوح وذلك بمساعدة الطبيب فى البداية .. ولكن عليه ألا يركن الى الاستسلام والتسليم بواقع غير حقيقى عن نفسه وأن يحاول ويجاهد مع نفسه حتى يصل الى التعرف على قدراته الذاتية لكى يمضى بها نحو تحقيق أهدافه ..

والانسان فى رحلة السعى نحو اهدافه محتاج الى قدر كبير من الشجاعة .. بعض الناس تموزهم الشجاعة ويستولى عليهم الخوف والتردد وتوقع الفشل .. واذا حاولت أن تدفعه لكى يحاول فانه سوف يتساءل .. وماذا اذا فشلت .. ؟ .. ولهذا فان أولى درجات الشجاعة المطلوبة هى شجاعة مواجهة الفشل وقبوله اذا حدث .. شجاعة ان يقف الانسان على قدميه مرة ثانية ليستأنف الجولة الثانية وبقيّة الجولات .. واذا سقط فى جولة فانه ينهض بسرعة لأن مازال هناك العديد من الجولات .. فالحياة سلسلة من المفامرات المحسوبة ولا بد أن يكون عند الانسان شجاعة الانتصار على الخوف والتردد وعدم الثقة .. شجاعة استئناف الطريق بعد حدوث فشل .. فالشجاعة معناها أن يركز الانسان

تأنيّة لكي يبدأ من جديد بعد تجربة فشل .. معناها أن
تأخّذ أهدافه بالرغم من الصعوبات التي على الطريق ..
بأنها ألا ينكسر بسهولة وألا يستسلم أمام أول ضربه ..

الشجاعة هي قوة تدفع الإنسان الى الحركة للأمام .. الإنسان
الحى هو الإنسان الذى يتحرك .. والإنسان الشجاع هو الذى
يتحرك الى الامام ..

هذه الشجاعة هي في تناول يد كل انسان .. فقط مطلوب ان
تكون عنده الرغبة الحقيقية في تحسين نفسه .. في تطوير ذاته
.. وأن تكون لديه القدرة على رؤية آفاق جديدة لنفسه .. وهذا
معناه أنه يريد أن يعطى حياته معنى حقيقيا ..

أن يحسن الإنسان نفسه معناه أن يكون لديه التفكير الصافي
المنطقي الموجه ناحية العمل الخلاق الذى يصل به الى تحقيق أهدافه .

بعد ان يحدد الإنسان هدفه ويرسم حدوده ويكون لديه التصميم
على تحقيق هذا الهدف ، بعد أن يشعر في نفسه أنه أهل للنجاح
وأن النجاح من حقه فيبحث بثقة عن امكانياته وقدراته ويشعر
بروح التحدى الشجاعة لمواجهة الفشل وتحدى الصعاب .. بعد
كل هذا .. على الإنسان أن يتحرك ناحية هدفه ..

وسواء اذا اراد الانسان أم لم يرد فان الدنيا تتحرك .. كل الناس
تتحرك وكل العالم يتحرك .. وعلى الإنسان أن يتحرك وب نفس
السرعة ..

في أى لعبة رياضية توجد أصول لهذه اللعبة ومن أصول أى لعبة
أن يتحرك اللاعب داخل خط معين .. أنه لا يستطيع أن يتحرك
خارج هذا الخط .. لا يستطيع أن يجلس في مقاعد المتفرجين ..
كما أنه لا يستطيع أن يقف ساكنا دون حركة داخل الخط .. عليه
أن يتحرك داخل الخط وأن تكون حركته موجهة .. أى في اتجاه
معين .. اتجاه تحقيق الهدف .. فلا توجد حركة دون اتجاه
محدد ..

والإنسان في ملعب الحياة عليه أن يكون داخل الخط .. لا توجد
مقاعد للمتفرجين في ملعب الحياة .. أما أن يكون داخل الخط
أو لا يكون على الإطلاق .. وعليه أن يتحرك ، وأن تكون حركته
مخططة وموجهة من أجل تحقيق سلسلة من الأهداف تمتد بامتداد
المساحة الزمنية المتاحة له داخل الملعب .. وعليه في كل يوم أن

يقيس مقدار تحركه نحو الهدف فذلك يكسبه مزيدا من الشجاعة والثقة بالنفس .

وكلما تحرك الانسان وبوعي اقترب من هدفه .. ولا يوجد طريق محظور على الانسان ولا يوجد ما يسمى بالطريق المسدود .. ارادة النجاح تجعل كل الطرق مفتوحة وتزيل كل السدود ..

عزيزى الانسان .. يامن تملك أعظم جهاز لصنع الحياة والمستقبل .. استعمل عقلك لتصنع حياتك .. حدد هدفك .. ارسم حدوده .. اعرف نفسك على حقيقتها .. تعرف على امكانياتك وقدراتك .. تعلم كيف تستغل قدراتك الى اقصاها وأهمها ارادة التصميم ، فكثير من الانجازات المذهلة التى حققها الانسان كانت بفعل ارادة التصميم .. تعلم كيف تتعامل مع مخاوفك .. مع مشاعرك السلبية .. كون صورة جميلة لنفسك .. صورة ترى فيها نفسك قادرا على تحقيق النجاح وأنتك تستحق هذا النجاح .. فالنجاح من حقك .. والفشل يقود الى مزيد من النجاح .. بل يقود الى نجاح خارق ومذهل لم يكن ليستطيع الانسان أن يصل اليه الا بعد فشل متكرر ..

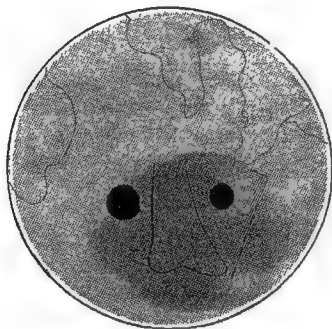
عزيزى الانسان يا من تملك العقل القادر على أعظم الاعمال يا من تملك القلب القادر على الحب .. بالعمل والحب سيكون لحياتك معنى .. وهذه هى السعادة الحقيقية .. سعادة البحث عن المعنى الحقيقي لحياتك .. سعادة الوصول الى السر الحقيقي لوجودك على الارض .. سعادة اكتشاف دورك الخالد فى الحياة ..

ان سر وجودك أن تعمل وأن تحب ، هذا هو تسبيحك لحمد الله وشكرك لفضله عليك . هذه هى مناجاتك الحقيقية للخالق .. أن تعمل وأن تحب معناه أنك اكتشفت السر الأعظم .. ويا لسعادة الانسان الذى يصل الى الحقيقة .. الذى يكتشف سر وجوده .. وبهذا يختفى بعض حيرة الانسان وقلقه .. هكذا تختفى البلادة والبلادة التى يشعر بها الانسان أحيانا وهو لا يفهم لماذا جاء ..

ان دورك على الأرض أن تعمل وأن تحب .. فهكذا تحقق الغاية من مجيئك ومن وجودك .. ومن خلال العمل والحب تشعر بوجودك وتستطيع أن تتحسس نفسك وأن تراها .. العمل والحب هما العيان اللتان ترى بهما ذاتك .. ومن لا يعمل ومن لا يحب فهو أعمى .. أعمى القلب والعقل .. ويا لسعادة الانسان الذى يكتشف دوره .. وبهذا تختفى بعض حيرة الانسان وقلقه .. هكذا يختفى الإحساس

بالدوار والضياع والاعتراب ، تلك المشاعر المعبدة التي يشعر بها
الإنسان أحيانا حين لا يعرف أى دور مطلوب منه أن يؤديه على الأرض
هذا هو المعنى الحقيقي للحياة .. أن يعرف الإنسان لماذا جاء وماذا
يعمل ..

بالعمل والحب تكتشف معنى وجودك .. بالعمل والحب تزول
حيرتك وقلقك وتختفى أحاسيس الدوار والضياع والاعتراب ..
انه العمل يا عزيزي الانسان .. انه الحب يا صديقي الانسان .



انه الحب يا اصدقائي ..

يظل الانسان يحلم حتى اللحظات الاخيرة من عمره ..
ولعل على كطبيب أتاح لي عشرات المرات أن أعيش اللحظات
الآخيرة مع بعض الناس ، أتابع أنفاسهم الأخيرة وهي تودع الجسد
الواهن ، وأتابع أحلامهم التي لم تتوقف أبداً توقفاً لقرب النهاية
ولكنها استمرت ترى المستقبل وتأمل فيه وتخطط من أجله ..

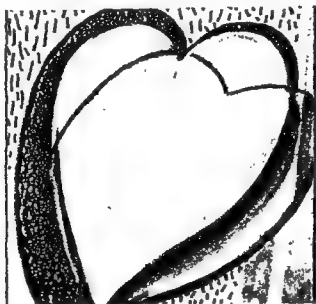
مهما تقدم بالانسان العمر ، ورغم ما يصيب الجسد من علل فإن
الانسان يظل يحلم ..

علة واحدة قد تذهب بأحلام الانسان ، هي علة النفس .. النفس
المریضة قد تكف عن الحلم حين تزهد في الحياة ولا ترغب في ازدياد
.. وجميع الأمراض تحدث ، أما النفس المريضة فمن يحتملها ..
هكذا قال سليمان الحكيم ..

والانسان يحلم وهو مستيقظ ويحلم وهو نائم يحلم وهو صغير
ويحلم وهو كبير .. ويظل الانسان يحلم حتى اللحظات الأخيرة
من عمره ..

يقول الانسان الجراحي السويدي ولیم بول في كتابه « حياة
لا تنتهي » : أبداً ما شعرت أنني سأموت .. رغم اقتناعي طبيياً أن
ما تبقى في عمري لا يتجاوز شهوراً إلا أن عقلي استطاع بحزم أن يطرد
هذه الفكرة وسيطرت على فكرة الخلود ، واندفعت ناحية زوجتي بحب
لا حدود له لتحمل في أحشائها بذرة طفلي الأول ، واندفعت بحب
لا حدود له أيضاً نحو معلمي لأستكمل أبحاثاً مازالت أمامها شهور

فعلت كل هذا وكانت كلتا الكليتين قد توقفتا تماما
 العمل ولم تكن نسبة نجاح عملية زرع الكل تتعدى ١ % ..
 وصحبت الى أمريكا وعدت بكلية جديدة .. عدت لأرى ابني الاول وهو
 يخرج الى النور .. نور الحياة التي أعشقتها .. ولم يكن أحد يتوقع
 أنني سأراه .. عدت لاستكمل أبحاثي التي هزت الدنيا فيما بعد
 .. تلك الدنيا التي أردت أن أعطيها شبنا كبا أعطتني هي كل شيء



يقول الانسان المؤمن الدكتور عمر بلبل أستاذ المسالك البولية
 بجامعة الخرطوم في كتابه « حياتين » - مثني حياة - : أبدا ما فقدت
 إيماني بقدرة الله ورحمته .. كل الأبحاث أكدت أن الكليتين توقفتا
 تماما عن العمل وأن قطار العمر قد اقترب من المحطة الأخيرة ، ولكني
 كنت واثقا أن إرادة الله فوق كل شيء وأنه سبحانه وتعالى قادر على
 كل شيء ..

وعاش الدكتور عمر بلبل ليحب بحب وليعمل بحب •

انه الحب يا أصدقائي

انه الحب الذي نعيش به ونعيش من أجله ..

انه الوقود الذي للحياة وأيضا لما بعد الحياة حين ننقل الى رحاب
 الحب الالهي ..

انه المضمون الذي ينطوي عليه حقيقة الوجود الإنساني على الأرض •

انه المضمون الذي ينطوي عليه جوهر العلاقة بين الانسان وربه •

انه الحب يا أصدقائي ..

رسالة حب الى السماء ..



« ان الله لا يحب كل مختال فخور » هكذا جاءت كلمات السماء
صريحة مباشرة .. ان حب الله مرهون بتواضعك وبساطتك .. مرهون
بحسن معاملتك لبقية خلق الله .. وعدم تعاليك عليهم .. وكيف يحبك
الناس وقد فقدت حب الله ..
ويا لتعاسة انسان فقد حب الناس ومن قبله فقد حب الله ..

ولا يجهل الإنسان حين ينسى نفسه ويستبد به الغرور ويحاول أن يحلو بهامته فوق هامات البشر ظنا منه أنه يستطيع أن يبلغ الجبال طولا ، ويدق بقدميه على الأرض وقد يدق أعناق الناس ظنا منه أنه يستطيع أن يخرق الأرض .. ولا هو بمستطيع هذا أو ذاك وإنما فقط يفهم القلوب حوله بالكراهية فيعيش منبوذا معزولا محروما من الحنان الصادق والود المخلص .

لا يستطيع الإنسان أن يصل إلى قلوب الناس وهو يتعالى عليهم .. لا يستطيع أن ينال حبه وتعاطفهم وودهم وهو يقلل من قدرهم لكي يعلم بقدره ..

والكلمة الطيبة التي تخرج من القلب تجد طريقها بسهولة إلى القلب .. والكلمة الزائفة التي يتحرك بها اللسان كذبا تتعثر في الطريق .

والكلمة الطيبة كالشجرة الطيبة أصلها ثابت في الأرض وفرعها في السماء تعطي ثمارها من الظل الذي يريح من حر الطريق ومن الحنان الذي يروى ظمأ الإنسان الفطري للحب .

إن الكلمة الطيبة المخلصة تفتح لك قلوب الناس ..

بالتواضع والبساطة تجد لك وسادة مريحة محاطة بالحُب والاحترام في كل قلب ..

بالعمل المخلص وبالحب الصادق تعثر على المعنى الحقيقي لوجودك ، فيتوحد قلبك مع قلوب البشر في رسالة تنطلق من الأرض إلى السماء تلهج بحب الله ، وتشعر بالترايط والتوحد والانتماء إلى زميلك الإنسان فتحنى هامتك وتخرج منك الكلمة الطيبة فتنتشر المحبة والسلام على الأرض ، وهذه رسالة حب أخرى نرفعها إلى السماء ..

سلام الختام

من خلال قصة حب كتبت لك هذا الكتاب .. قصة حب عمرها
اثنا عشر عاما .. قصة حب أعيشها متجددة كل يوم .. قصة حب
بطلتها الحقيقية وصاحبة الفضل في نسجها ودفع الحياة فيها هي
النفس البشرية .. النفس القلقة .. النفس المكتئبة .. النفس
الحائرة .. النفس التعيسة .. النفس التي انفصلت عن الواقع
ولجأت الى عالم الوهم .. انها النفس العليلة .. وجميع الأمراض
تحتل أما النفس المريضة فمن يحتملها ..

اليك آيتها النفس المعبدة أزجي سلام الختام ..

لعل استطعت ومن كل قلبي ومن كل عقلي أن أضيء لك بعض
جوانب الطريق وأنت تأملين في الراحة بعد طول معاناة ..

اليك .. مع كل حبي ودعائي الى الله أن يمنحك الطمأنينة ..
و « ألا بذكر الله تطمئن القلوب »

محتويات الكتاب

صفحة

٢	- عزيزى الانسان
٩	- هل الشخصية مكتسبة أم وراثية ؟
١٢	- ارفع القناع .. لتعرف حقيقتك
١٤	- .. ولكنه لا يستطيع أن يقول لها .. احبك
١٧	- مجهول .. اسمه الوسواس
٢٠	- الجحيم لمن يتعامل معها
٢٦	- احترس .. جهاز السعادة توقف
٢٩	- .. أيضا الحزن .. معنى !
٣٣	- الاضطهادى : نظريته لاثق فى امرأة
٣٧	- هل أنا شرير ؟
٤٣	- مطبات فى طريق الخير
٤٦	- الرصاصة تستقر فى منح القنيل
٥٠	- المجانق لا يكذبون !
٥٥	- صاروخ حارق يطلقه الفنان المجنون
٦٠	- الموسيقى والجنون
٧٥	- حبلى الاعداء حول عنق مريض
٨٣	- الزواج فى العيادة النفسية

- ٩١ - فتور المرأة في العيادة النفسية
- ٩٣ - القلق .. ضرورى ولكن فى حدود
- ١٠٠ - أنت مريض بالوهم !
- ١٠٧ - عزيزى المسئول .. صحتك أولا
- ١١٥ - أشياء خاصة جدا بالمرأة
- ١٢١ - الزواج .. والاحلام
- ١٣٠ - التعصب سلاح اسمه الهدم !
- ١٣٥ - يبيع كل شئ لشراء لحظات قلق !
- ١٤٢ - أحزان من أجل انسان عزيز
- ١٤٦ - الفضل من أجل مزيد من النجاح
- ١٥٣ - انه الحب يا أصدقائى ..
- ١٥٥ - رسالة حب الى السماء
- ١٥٧ - سلام الختام

الرسوم الداخلية للفنان محمد عفت

رقم الايداع بدار الكتب والوثائق القومية ٧٨/٢٢٥٦

الترقيم الدولي ٧٠٤١-٦١-٦ - ٩٧٧ ISBN

كتاب اليوم

ثقافة اليوم وكل يوم

شارع الصحافة

بقلم

مي شاهين

ترقب صدوره

اول ابريل

مطابع الانباز

كتاب .. وهذا المؤلف

في هذا الكتاب يقدم لك طبيب وعالم متخصص أحدث ما توصل اليه العلم والاعلام من اسرار النفس البشرية نتيجة لمئات الدراسات التي أجريت في كل مكان .. لقد عاش الدكتور عادل صادق أستاذ الأمراض النفسية والعصبية بجامعة عين شمس ومؤلف هذا الكتاب ، الكثير من الدراسات ، وشارك في إعدادها خلال السنوات التي أمضاها داخل المعامل ، التي رصعت خفايا واسرار النفس البشرية تحت الميكروسكوب .. وأجريت عليها المئات من الدراسات والأبحاث في إنجلترا وأمريكا .. وبعد كل هذا إن الدكتور عادل صادق يقدم لك رؤيته الخاصة .. ثم انه في النهاية يكتب لك روضة خاصة من انسان الى انسان . تستطيع أن تتعامل من خلالها مع كل ما يقتربك من انفعالات .. من المؤكد أنك ستحتاج اليها .. وانت يجب وانت تكره .. وانت حزين وانت سعيد .. وانت قلق وانت مستقر .. وأخيرا وانت تواجه حدثا تريد أن تأخذ موقفا منه لا تعرفه علم وجه التحديد .



Bibliotheca Alexandrina



0588355